所有流过的眼泪，都会变成钻石

柳翰雅 著

过去的每一段经历，使我们成了此刻的模样
无论好坏，都是生命中宝贵的礼物
比起忙着讨人喜欢，不如先练习真心地喜欢自己

她曾是壁花小姐，是演艺圈里“坐在路边鼓掌的人”
她心甘情愿做了二十年“女丑”
她在《我猜我猜我猜猜猜》中耍宝、搞怪、扮鬼脸、嘲笑自己娱乐大家

Aya
阿雅

主持人×歌手×作家
与你分享壁花小姐的反转和惊喜

从十八岁进娱乐圈，二十年的时间里经历了许多事，遇见了许多人，这些经历造就了此刻的我，我想将这些对“女孩阿雅”来说非常宝贵的经历分享给大家。 ——阿雅

中信出版集团

版权信息

书名:所有流过的眼泪，都会变成钻石

作者:柳翰雅

ISBN:9787508679662

中信出版集团制作发行














TAPAS






marie claire





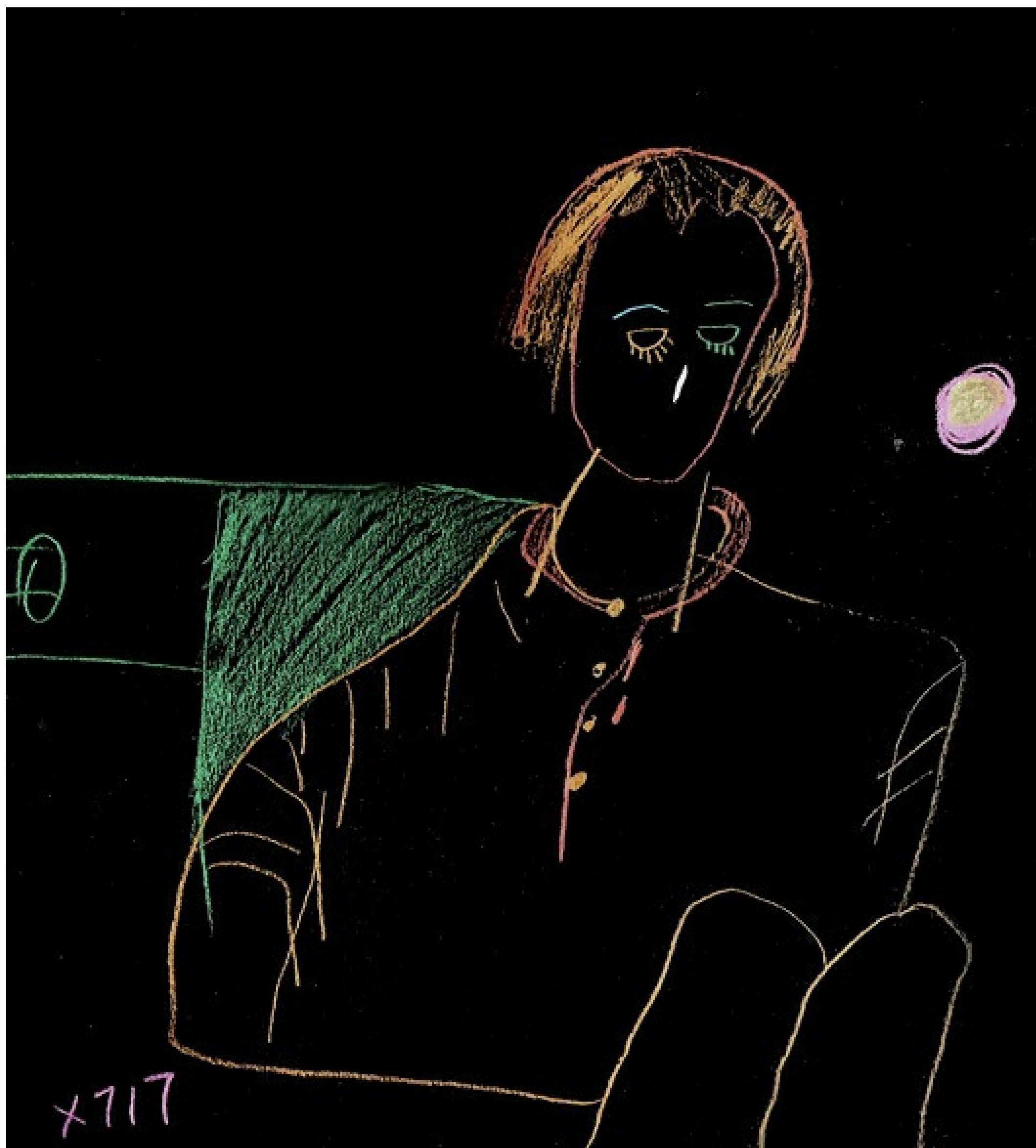


这些照片，是一位爱好摄影的朋友拍的，她说我自然的笑最好看，但每一次看到镜头就笑得职业了。

感谢朋友，为我捕捉了当年的笑容。

序 周迅画阿雅

周迅





這是無意間別人給我照片。当我看到這張照片時心裡非常感动，它代表了我精采的高中生活。

S I S L E Y



当时最常和熙娣混在一起，上课玩耍我们都形影不离，有她的地方就有柳大哥。





正宗“七仙女”合体！
“七仙女”是从华冈艺校这几位同学开始的，我们环肥燕瘦有型有款，不如就以“仙女”自称吧。



我们最爱的火锅店“蓝记”，老板蓝大哥很爱和我们聊天！朴实的店里有好味道，也有我们美好的回忆。





毕业后到25岁前，四姐妹有一段经常party的日子，留下了不轻狂不年少的回忆。







第一次坐飞机出去玩！
和大小S与“七仙女”成员之一玫怡去日本，也是从那趟旅行，奠定了我的“柳大哥”称号（因为泡温泉时穿浴袍，他们觉得我看起来就像一位跟人谈生意的大哥）。



小S的电影《姐姐好饿》台北首映会，我和晓萱在后台合影。





我问娜娜："娜儿，可以和我合唱一首《闺蜜蜜》吗？还有到台北和我一起拍支MV吧！娜娜："好啊！没问题！"



爸爸的照片很少，但他帅气的身影永远留在我心中。



和爸爸妈妈去朋友家做客。



难得的一张全家福



我和亲爱的姐姐，我们的感情越大越好。



左：女儿出生的第二天
右：正在坐月子的我



工作后回家第一件事，陪女儿玩！





表情超多的Ava





左：Ava四个月大
右：Ava在幼儿园里学做面包





我事业上的爸爸。三代同堂。



左：第一次进录音室好紧张
右：跳锉冰舞跑遍大江南北





扮演小丑，自娱娱人。



游学前录《我猜》的倒数第二集，和最后一集同一天录的，那天录影，大家的心情很特别，又欢喜又感伤。



录《我猜》最后一集，没想到伟忠哥来了，没想到宪哥和丞琳都哭了。



王菲，我们心中永远的女神！！那次四姐妹和她同台唱歌，是我们的大事件！



男神运很好的我，在演出后与吴彦祖合影



与“老公”留下幸福时刻



外国男神贝克汉姆也被我逗乐，他可是主动说我很漂亮喔！希望维多利亚别太吃醋。



少有的小阿雅留影



刚上华冈艺校，那会儿还是一天吃八顿，能不胖吗？



豪迈的柳大哥，当时竟然觉得自己很美，哪来的自信？


7



拍摄《壁花小姐》专辑封面





马来西亚越野跑，我的体力让很多男生都佩服。



左：节目为我和华仔安排了一场婚礼，我笑得花枝乱颤，但一直觉得华仔的笑容有

点戒慎恐惧。

右：当妈妈后第一次回到工作，出了专辑《火锅爽》。





《西游奇遇记》第一期录影





最难忘的一次真人秀，和周迅、岳岳、世佳成了共患难的莫逆之交。



去四川阿坝州做公益，认识了一个很可爱的小女孩。



探访非洲，那里的食物短缺情况让我震惊和难过。



左：第一次欧洲之旅
右：柳大哥真美

序 被我盖章的真朋友

谢娜

我前几年搬了一次家，搬到一个离城很远很远很远的地方，这么说吧，从我家每次进城都需要经过收费站交过路费。何老师去过，离开的时候他站在门口告别，意味深长地说："你这地儿，能来第二次的一定是真朋友……"是的，阿雅就冲破了这个魔咒，她来过至少五次，她经受住了考验，被我盖章为真朋友。

阿雅一直记得我们第一次在一起玩是有一次在三亚活动结束以后，我邀请众人到我房间聚会，她也在，觉得我特热情所以很喜欢一起玩。而在我的记忆里好像没有一个特别的点，具体在哪里第一次见到阿雅我都不太记得，只记得从最初见到她，就觉得很熟悉，很亲切，彼此没有客套的过程，自然得像认识很久的朋友一样。我印象很深的是有一次，阿雅到我曾经住过的那个很远很远很远的家来玩，吃过饭以后，我特别想和她多玩会儿，于是留她住宿，因为回程还需要很久很久很久很久，阿雅一口答应了，好像早就准备好了一样，我们特开心地开了一瓶压箱底的红酒，一起在家看电影。看电影的时候，我突然觉得手臂好痛，可能是因为录节目时做游戏拧了一下，我自己捏了几下，阿雅说，我来帮你，她真的很会按，一下子手臂就觉得特别舒服。我怕她太累就说我可以了，她说没事，结果我们一边看电影，她一边帮我按了近二十分钟，成功缓解了我手臂的疼痛，记得那天我们刚好在看一部很温暖的片子……

还有一次我们去纽约玩，阿雅先到那边，我们到了以后，她已经帮我们安排好了酒店，还有百老汇的各种剧，非常细心，让我们到一个陌

生的地方也觉得很熟悉，虽然我是可以跟“歪果仁”交流的，你们懂的，但是有一位细心体贴的朋友帮你安排好一切真的感觉很幸福。对了，还有一件重要的事，后来我好像忘了还她预订酒店和百老汇音乐剧的钱了，那是一年后我才想起来的，我现在又不太记得我后来有没有补上了，希望阿雅看到这段能稍微提醒一下我，好吗？答应我，好吗？阿雅，你还好吗？爱你哟嘻嘻。

因为各自工作，我们好久都没有见面了，但是我经常会突然想到阿雅，比如现在我在高铁上，我又在想她现在在干吗，我的干女儿还认识我吗……哎呀，我好像写得太多了，不会比阿雅整本书的文字都要多吧？！不知道阿雅为了这本书大卖，会不会放裸照啊比基尼啊什么的，反正不管怎么样都希望大家多多支持，喜欢阿雅，因为她很善良，是个好妈妈，好妻子，好女儿，最重要的是，阿雅是我的好朋友。

序 纪念当时那个“男人”

小S

我跟阿雅的志同道合和深厚友谊已不用我多说，阿雅已经废话连篇地说了一堆，我想讲的故事，是关于我们俩的成长，尤其是我一时的顿悟（这句话实在太阿雅了，他会喜欢）。

高中时的阿雅就是一个讨人喜欢的丑角，而我则是一个长得美的丑角，所以相对来讲，我的地位还是偏高，虽然我们俩是最好的朋友，但时不时我还是会在全班面前开开阿雅的玩笑，例如叫他胖子之类的，或指使他买早餐给我吃，这一切在当时都是很自然地进行着，他没有因此发怒，我也没有因此感到罪恶。

直到毕业之后，阿雅还是常陪着我去工作，但当时的他，已经开始想自己的未来，想该不该进入演艺圈，他已不是那个跟我并肩走在一起，任我随便开玩笑的阿雅，这件事不知我有没有跟他聊过？我可以感受到他的改变，就是他想改变了！

那天他一如往常地陪着我工作，我大概又在众人面前开了阿雅一个玩笑，现在已经想不起来玩笑的内容了，但他的反应让我吓了一跳，而且有点尴尬，他当时没接下我那个玩笑，而是安静了下来，我知道事态不对，但也拉不下脸，所以就假装没事地继续工作。果然，工作结束之后，阿雅很阴沉地走到我身边，他说，他不喜欢我在大家面前这样开他玩笑，他觉得很尴尬，很不舒服！我很快地跟他道了一个让自己不太难堪的歉，之后我们就互不联络了好一阵子。

再见面时，“他”完全变了一个人，头发留长了，讲话变温柔了，一

开始我们有点尴尬，可我马上感觉到，他还是阿雅，只是他是一个新的阿雅。直到现在，我才想用写的，跟我亲爱的好友郑重地道个歉。

人常常会一股脑地冲，冲到忘了停下来用心感受身边的人事物，当时的我觉得自己忙得要死，我的世界就是我和我的工作，我每天都在冲，每天都觉得一切都理所当然，忘了用心感觉一切，忘了我最好的朋友正面临人生的抉择。这段话我如果用讲的可能会吐吧！反正，我感受到了，我们开始用新的方式相处，我也学会了尊重别人的改变。

阿雅想长大，我也应该长大，所以我们变得更好了！现在所有的玩笑，都是一种时过境迁的玩笑，是一种释怀的玩笑，而且玩笑可以开得更放肆，例如色情的……因为我们都更了解彼此了。

By the way，全程用“他”来写故事，是为了纪念当时还是“男人”的阿雅。

序 好在我们有伴

范晓萱

每个人都会因为际遇，碰到的人事物，而有所成长，有些是因为环境逼得你快速成长，有些是急不来的成长，因为还没碰到或还没开窍！

我们这几个姐妹，从十几岁就进入演艺圈，其实我们的成长跟所有的青少年一样，只是我们的整个青少年时期都是摊在镁光灯下的，我们和我们的歌迷一起长大，大家会经历的阶段，我们也都会经历，因为这就是成长的过程，是你整个人生自然演变的一部分，但当这些是发生在公众人物身上的时候，往往都会被放大、扭曲或刻意消费了。谁管年纪轻轻的你是否承受得了、消化得了这种种压力与看到人性另一面的震撼？

好在我们有伴！有一群姐妹们一起经历、分享、鼓励、陪伴、支持着彼此，我们的友谊才能更扎实地走到现在！很庆幸的是，无论我们各自是通过什么方式成长的，无论各自进入了人生的哪一个阶段，只要我们一聚会，就会自动变成小时候的模式，聊天的内容有些和以前一样，依然爆笑幼稚，有些却多了份长大后对生活的感悟，仿佛大家在思想、灵性、人生历程上总是能一起同步，这是好友之间很珍贵的幸福！也是很奇妙的缘分！

我相信阿雅一定能用她的方式，跟大家分享她最可贵的经历与心得，提供给需要的朋友们一份参考、一个选择，甚至是另一种观点或思路，这是很棒又充满热忱的事！

但最后，别忘了，毕竟，人生是要自己去活出来的！所以祝福大家

找到适合你的收获和方向！阅读愉快！生活愉快！

自序 当我越来越忠于自己

柳翰雅

亲爱的女孩们，

我们都一样，在生活中遇见了人和事，然后选择了对这些人和事的反应与看法，我们就在这种不断的选择中成长，决定了自己成为什么样的人，写下了自己的故事。

有时候虽然错误的选择带来痛苦，但反而成为最重要的学习。只要越来越懂得怎么爱自己和爱身边的人，越来越踏实有自信，越来越快乐，越来越自在舒服地活着，那一切的经历，都是美好又有意义的！

这本书一开始只是一个简单的想法：从十八岁进娱乐圈，二十年的时间里经历了许多事，遇见了许多人，这些经历造就了此刻的我，于是想在自己告别三十岁之前，将这些对“女孩阿雅”来说非常宝贵的经历分享给大家！

感谢协助完成这本书的所有人！谢谢成果三年来孜孜不倦的催促，从没放弃，才有今天的成果。谢谢我的经纪人孙洁，在相识近十年中，当我越来越忠于自己时，她也越来越欣赏我。谢谢吕佳，你就是推动整件事的最强引擎。谢谢大叶，善意直言，总是问我：雅姐，你的书写了几篇了？

谢谢Mary、婧婧、小草、Kaku，正点的所有同事们，谢谢曾经和现在照顾过我的工作同仁们！谢谢出现在这本书中的所有朋友们，你们丰富了我的生命！谢谢正在看书的你们，愿意和我一起分享！最后谢谢

生活的动力，我最亲爱的家人们！

chapter 1 你一定要拥有一个闺密

真正的默契，是就算哪天你的心情是走沉默路线，和姐妹在一起不说话，你们也不会因此觉得尴尬。

时间很贵，留给相处不累

01

“七仙女”的故事，从进华冈艺校那一刻开始。

我从小的志愿就是读华冈艺校，所以那年当我踏进学校大门，真是兴奋得眼睛发亮，觉得自己正式迈上表演之路了，这一步是人生中的一大步！

新环境、新生活，一切都新鲜，就是还没有新闺密。通常进到一个新环境，你会马上打开雷达天线，寻找和你一样频率的人。虽然那时候我走的是“随和小姐”的路线，和班上同学都能聊上几句，但就是没有遇到臭味相投的人。

现在回想起来，七仙女最初的火花，是从华冈艺校的新生训练营开始点燃的。为了凝聚新生与学长学姐之间的感情，开学后的一周，学校带我们到农场住一晚，由学长学姐们带新生共同完成一些表演活动。我们学校不大，但全部加起来也有快一千人，不知怎么这么巧，在前往农场的游览车上，小S就坐在我旁边。

其实，在入学的自我介绍时，大家就都打过照面。大S那时候已经和金城武拍过饮料广告，知名度相当高了，她长得甜美白皙，像刚泡完牛奶浴的美少女，后来我才知道她的个性和长相有相当大的落差——长相是甜姐儿，个性却是女霸王。入学自我介绍的时候她非常酷，只有短短两句话：“大家好，我是徐熙媛，也叫大S，我妹在那边。”当时还有点龅牙的小S比较随和，中规中矩的自我介绍并没有给我留下特别的印象。

游览车上，不知怎么回事，我身旁的空位突然冒出小S，她问："哈喽，可以坐这儿吗？""好啊，随便！"我回她。然后从车子发动的那一刻起，我俩的嘴就没停过，这一聊就聊了三个小时。

通常人和人之间如果频率对不上，就算是认识的人，聊天也会变成苦差事，但当遇到和你一样频率的人，聊起天来就是轻松快乐，稍微开个玩笑，彼此就是"都懂！都懂！"

那一路上，我们俩的笑声就没停过，笑得眼泪、腹肌都出来了。

小S说他喜欢迈克尔·杰克逊，我说我爱猫王，于是我们就创造了"迈王"这个词，就是猫王的舞步，加上迈克尔的尖叫声。我在游览车上现场跳了起来，两人都笑翻了。就这样笑闹、耍宝不断，一路玩到农场。到了农场，小S如获至"宝"（活宝的"宝"）地正式把我介绍给她姐，当时那种感觉，好像是要去拜会某个帮派的帮主一样。

"这是阿雅，她超好笑。"小S说。

大S的嘴角泛起一抹若有似无的微笑，轻轻地点了一下头。"嗨，阿雅你好。"

从那天开始到毕业的三年之中，我们每一天都搅和在一起。

华冈艺校是个艺术学校，校风比较自由，一般学校会要求学生每年换座位，我们则是可以选定一个座位，爱坐多久坐多久。大S个子比较高，所以坐第二列最后一个位置，我和小S虽然是矮冬瓜，但为了配合帮主，也坐在她旁边，形成一个黄金三角，那就是我们"七仙女"的发源地。

高中三年，我们每天都在一起。我们穿着校服上学，约好把便服塞进书包里，放学后到附近的麦当劳换上便服，再一起出去玩。上学放学，都在一起happy，盛装打扮去圣诞派对、看街舞表演、和学长联

谊，参加各种有趣的活动。有一次忘了是打赌还是人来疯，我和小S居然一起去亲吻垃圾桶（是认真深情的那种吻）！之后想不承认都不行，因为拍了很多撩垃圾桶、靠着垃圾桶摆造型的照片。

结果第二天，她发了高烧，第三天，就长出水痘来！我的症状也一样没少，只不过都比她晚了一天才发作。这就是夺取垃圾桶初吻的代价。

02

姐妹就像是彼此的日记，有些事自己忘了，对方会帮你记录下来。我们自然也见证了彼此的校园恋爱。

在那段快乐的校园时光里，我们看到了彼此为了爱情变柔软的模样，看到彼此在失恋后大哭的模样，有时也在对方甜蜜约会时固执地待在旁边，充当一只大瓦数的电灯泡。

在爱情里，我们笑过也哭过，恋爱对象可能会不断发生变化（当然啦，我是暗恋Queen），但不变的永远是姐妹之间的陪伴——说得这么深情，其实我是要爆料小S的暗恋往事啦。

小S暗恋的对象，是高中时一位芭蕾舞跳得非常好、在学校风头很健的学长。可是造化弄人，学长他们的舞蹈教室在一栋楼的二楼，而我们的教室远在天边，在另一栋楼的四楼。

课间只有十五分钟，要从遥远的四楼接近另一边的二楼，最好的理由，就是去学长他们楼下的一楼福利社。所以每一天的课间，我都要陪小S跑两三趟福利社，每次还都得买不同的东西才行。

走去福利社的路上，你会发现，原本还谈笑风生的小S，越接近学

长那栋楼，脸上的表情就越紧张，到最后会完全不讲话，动作虽然还故作潇洒，眼睛却一直在偷瞄。有时她也会采取另一种策略，就是完全不瞄不看，视线专注在自己的脚尖，但却要我当她的眼睛。

“他现在在干吗？”她瞪着脚尖说，“他是不是往这边看了？”

为了扮演好一个好姐妹的角色，我当然也会跟着煽风点火。

“有有有，他转过头来了，他在看你他在看你……”

一旦通过了和二楼可以互望的“交战区”，到了一楼福利社，她大概会问我五百次：“他刚刚是怎么看我的？眼神是怎么飘过来的？他是不是……”

我也只好不厌其烦地一一回答她。然后我们一起走回自己的教室，苦思冥想，下次要用什么理由去福利社。

我们自以为掩饰得很自然，其实根本就是太明显。经过二楼的时候会有个小小的庭院，舞蹈系就在那边练舞，他们应该都发现了，常常有两个女生用特别缓慢的速度经过那个庭院，有时还特别停下来看一下风景。更何况我们去福利社的次数实在异于常人。

最后，恋爱有没有谈成倒是小事，这些暗恋故事为我们的校园生活增添了很多乐趣。虽然很白痴，虽然没有结果，那段时光却让我们回味无穷。

少年时期结交的朋友，因为共同经历过许多的人生初体验，所以永远不会没话说。在他/她的身上，你会看到久违了的、纯真年代的自己。所以，还等什么呢，女孩们，回去找找小学、中学、大学时的同窗好友吧，见个面，来一场餐会茶叙，一起追忆似水年华。

毕业之后，进入娱乐圈之后，甚至各自结婚生子之后，我和小S一

直是好闺密。有了好消息，会第一时间想要与对方分享；遇到渣人渣事，几经犹豫，拿起电话又放下，最后还是会打给对方。因为，有些坚持，你只能靠自己一个人去努力，但有些情绪，好朋友可以与你分担与分享。即使我们已经变得成熟，知道很多时候的难过，只不过是自己易燃的心情配合易爆的情境调和出来的不快乐，但是，我们还是想和闺密聊聊，把难过的时间变得越短越好，把哀伤的浓度稀释得越淡越好。

我们俩，从少女时代一路走来，到现在还会故意做一些幼稚的事情，惹得对方翻白眼，但都知道彼此不会真的生气，因为只有最好的朋友才会这样开玩笑。比如小S爱在综艺节目里损我，观众觉得我脾气好被她欺负，但其实我是四两拨千斤，渐渐也学会适当反击，哈哈。有次去上《康熙来了》，因为知道我刚刚参加了《星跳水立方》节目，在里面是要真枪实弹地从几米高台上跳水，所以小S故意酸溜溜地揶揄我："阿雅，我听说跳水这项运动，不适合整容过的人呢。"

因为我知道她根本就是在羡慕我的身材与美貌，所以我毫不犹豫地回应："是啊，所以你才没有被邀请吧。"

可能是没想到我能把她抛过来的烫手的山芋，这样抛回给她，所以小S气得大呼："阿雅你从前不是这样的人啊！"

哈哈哈！我内心给自己竖起大拇指：干得漂亮！

只有很熟很要好的姐妹，才能这样心无芥蒂地开玩笑，不是你好我好大家好，而是你黑一下我，我毒舌一下你，用不触犯底线的玩笑证明是彼此的真爱粉。而真正的默契，是就算哪天你的心情是走沉默路线，和姐妹在一起不说话，你们也不会因此觉得尴尬。

一起从女孩变成女人，从女儿变成妈妈，一起看彼此如何面对生活种种，除了带给对方欢乐，闺密也鼓舞了彼此的勇气。大众眼中，小S可能是高调爱玩的一个人，但我知道，她身上有着从未褪色的洒脱与单

纯。她可以把一个包背很久，即使已经磨损发黑，也不会换掉，我问她，国际巨星怎么不换一个包？她说：“因为这个很好背啊！”她不介意是不是大牌是不是新款，包包在她眼里好看就好，拿在她手上好用就行。我仔细端详了一下，嗯，确实是很有特点的包，比名牌包更有味道。

她还会自己拿起剪刀在优衣库的衣服肩膀上剪个洞，马上把一件常见款穿得很时尚。她的一部手机可以用很久，因为没有换的必要。至于小S的生日，她是“严禁送礼”的，我买了礼物还被她骂，她说家里东西已经太多，放不下。

这是我最爱的小S！真实简单不做作。那个质朴的她，没有因为人情世故而改变，反而更加保持她的本色，就是我那臭味相投的好姐妹。

我们和所有同年龄的女人一样，在家庭、工作、生活中平衡着，同时彼此鼓舞。我们对正在做的事情一点也不马虎。

小S现在上台前都还会紧张害羞，可能只有我们这些从小玩到大的闺密才看得到；

她在转换职业平台前也有不自信，跑来问姐妹们的意见，我一向支持她跟着自己的心走，看自己真正觉得有趣和想做的是什么，而不是因为害怕失去才做；

她为拍电影，勤练健身；

她为去张惠妹的演唱会助阵而刻苦练习，一边带着孩子参加姐妹们的聚会，一边不停练唱，我们的耳朵被她折磨得很开心——这些外人看不到的瞬间，刚好印证了那句话：看见你笑容的是朋友，看见你笑容背后藏着的那些努力的，是好朋友。

亲爱的女孩，如果你有要好的闺密，希望她一定要像小S这样善

良。没错，我说的就是善良。不是面对大灰狼时还要当小白兔的那种善良，不是以掩耳盗铃、自欺欺人来否认黑暗的存在。那种善良是带着诙谐和包容的，是她身上的光芒，这光芒可以击穿黑暗，在暗夜里光耀千里。如果你也有像小S和我这种从小一起长大，感情这么铁的闺密，一定要格外珍惜，这样的闺密多多益善。因为，时间很贵，留给让你相处不累的人，就对了。

不到冷的时刻，不懂暖的意义

01

打个不恰当的比方，如果说我和小S的友情像甜腻的浪漫偶像剧，每天都是爱来爱去你侬我侬的，那么我和大S的友情就绝对是一部虐恋苦情戏了，当然也有温情时刻，但更多的是曲折坎坷的剧情。

在进入华冈艺校之前，大S已经有了知名度，一入学就引起了很多人的关注。再加上我们玩得好的几个姐妹整天簇拥在她旁边，已然形成了一股小小的力量——“七仙女帮”。

你没有看错，就是“七仙女帮”这么傲娇的名字，因为我们就是在最有公主心的年纪相识啊。

“仙女帮”很抢眼，有些女生想加入却被我们拒绝，因为七个女生的小团体已经够热闹开心的了。班上另一群女生开始把我们当成敌对目标，觉得我们自命清高，没有和她们玩在一起。那群女生和我们风格相异，仙女帮不化妆，穿着规矩，喜爱穿舒适的运动鞋；她们爱打扮，把校服裙改得又窄又短，眉毛画得很细还涂口红，常常穿高跟鞋或马靴来上课。我们会偷笑她们，穿那么夸张的马靴，是不是马也拴在教室外头？还私下给他们取了“X女帮”的外号，那个“X”你们自己去想是什么，总之不是很好听。不过她们肯定也帮我们取了很难听的外号。唉，学生时代嘛。

华冈艺校是所很强调学长学姐制度的学校。理想中这个制度是希望学长学姐照顾学弟学妹，应该很温馨，但并非都是如此。除了一进学校要“拜码头”，去认一位可以“罩”着你的学长或学姐，我们也被要求在学

校各个角落看到他们，立刻要喊“学长好！”“学姐好！”，若不喊，会有麻烦的。

低年级的教室在三楼，每次走到一楼福利社买东西，一路上可能就要叫一百多次“学长好！”“学姐好！”“学长好！”“学姐好！”，就这样一直叫，最后叫累了，“学长好”难免就会变成“xuang好”，而且还会继续简化下去。有一次我惹毛了一位学长，被他叫去纠正发音：“学妹，什么叫‘鞋好’？听不懂你在说什么，拜托你口齿清晰一些好吗？是学，长，好！”我只能低头承认错误。

一向傲娇的大S，最不喜欢制度和规矩，她反骨地认为，为什么向学长学姐问好要成为规定？这对她来说极不合理，她办不到。在我们那个很小的学校，可想而知这种态度会受到多少“关注”了。于是就有了那次大S被学姐叫去“谈话”的轰动事件。

那天，大S被学姐找去“谈话”，其他同学都知道有好戏看，二年级的教室外围满了人。只见大S一身傲骨地独自走上讲台，冷冷地听着台下的学姐们朝她开骂：“你为什么看到学长学姐都不叫？”“你很拽呀？”“你的态度怎么那么差？”“怎么这么没礼貌？……”十几位学姐同时朝大S喊着。

大S脸上没有一丝表情，奇酷无比，背挺得笔直。眼看“帮主”一人在台上，我们“六仙”只能在外面紧张兮兮地看着，却束手无策。

“我没有态度不好，只是觉得我明明不认识你们，为什么硬是要跟我不认识的人打招呼？”她其实非常生气，但回答得非常冷静。

“你这什么态度？你以为你很了不起吗？”学姐们继续指着她鼻子，但也骂不出什么新意。

整个事件大概持续了十分钟，对我们新生来讲已经相当刺激。后来

有一些学长学姐出来打圆场，说一些“哎呀，我们也不用这样啊，那么凶不好吧……”之类的话，然后上课铃响，大家散场。

那些找麻烦的学姐们是想显示一下自己的威风，但这个事件反倒令大S的倔强个性传遍了全校。经过这件事以后，大S的女王地位屹立不倒，大家不敢轻易招惹她，连带也为我们“七仙女”开启了较为平坦顺遂的校园生活之路。

02

如果你以为大S只是对不喜欢的人很酷，那你就错了——她是对所有人都一视同仁地酷。

高二的时候，大S和小S组成了SOS姐妹团体，开始走红。“红”的代价是辛苦，白天要上学，放学后要去赶通告，有时甚至工作到凌晨，经常疲惫不堪。

那时的我还没踏入娱乐圈，每天就是个快乐学生，除了上学没别的可忙。但“柳大哥”我对朋友一向照顾，心疼姐妹两个工作辛苦，于是，主动为她们提供了买早餐的服务。嗯，这就是今天的“暖男”，虽然我是百分百的女孩子。

她们会在放学前跟我点第二天的早餐。那天大S说要吃包子，我听到时心头一紧，那是我们校区非常有名的一家包子店，这就意味着一定要提早来学校，一定要排队，还一定要有运气，才能吃到他家的包子。

第二天，尽管我定好闹钟，一大早就去排队，可是偏偏运气不好，差两个人就到我的时候，包子刚好卖完！

我立刻跑到另一间早餐店，买了豆浆、饭团、蛋饼、萝卜糕，用种

类多来弥补没买到包子的不足，而且这家的东西也很好吃呀。我一边自我安慰，一边气喘吁吁地跑到学校。

大S来了。一进教室就感觉到她的超低气压。看来不妙。我颤抖地把热气腾腾的早餐放在她的桌上，她冷若冰霜地坐下，身旁其他姐妹看着她，但没人敢讲话。她轻轻瞄一眼桌上的食物，然后眼神笔直地望向前方。

“这是什么？”她问，眼神依然停留在飘渺的前方。我语速飞快地向她解释买不到包子，极力推荐面前的早餐又热又好吃……没想到，接下来发生了惊人的一幕：大S正眼都没瞧一下，直接拿起早餐袋，往身后大力一扔，早餐袋在空中画出一个优美的抛物线，“嗖”地一下落入了垃圾桶！

大S呢，直接俯下身趴在桌上睡觉，再也没说过一句话。

……

大家都惊了，而我扁了扁嘴，努力不让眼泪掉下来。这是我的一番好意，就算你不领情，可以不吃，但为什么要扔掉？

那样的情况，再大大咧咧的人也会觉得难过吧，就像下了很大的雨，别人在等伞，而我在等雨停。

当时的大S，绝对是我的一门功课。一方面要极有耐心地去了解她铁面之下那颗温暖的心，另一方面要努力适应她直接到惊人的情绪。小S也说，在大S身边就是伴君如伴虎。但谁说每个好人都会有好脾气呢？大S平时对我们很大方，如果她有好东西，一定和我们分享。每次拿到通告费，她都会请姐妹们吃好吃的料理，对于当时身为穷学生的我来说是很奢侈的享受。她平时很酷，但当电视播出小孩或小动物的消息，她会特别关注，看见有需要帮助的孩子或动物，她会痛哭失声并立即捐

助。那时我年纪小，虽然没明白大S是用酷酷的方式隐藏那颗敏感的心，但知道她是把我当自己人，所以才如此直接。

她表达温暖的方式也与一般人不同。

在高三那年，我的爸爸生了大病，一病就是四年。一开始是突然心肌梗塞，但后来一些并发症使得他的状况越来越严重。那段时间我经常在医院里度过。

对于同年龄的朋友来说，青春时光正是人生中最喜欢玩耍的时期，我却很少有时间跟她们去玩。有一天，爸爸又进了急诊室，接到电话我就马上冲去医院。

爸爸一看到我，眼泪就流了下来。“真是对不起啊，”爸爸说，“又让你跑来医院陪我，辛苦了。”

我忍住泪水，握着病床上爸爸的手说没关系，是我自己想来的，要他别想太多。

急诊室的一角，我与爸爸显得有些孤单，这时我突然看见了一个熟悉的身影，一回头，是大S。

原来她已经来了半天，静静地站在一旁，看着我们父女相对。

“熙媛，你怎么来了？”我惊讶地问。

“我就是想来看看你。”她说，眼中似乎还有泪光。

然后她去帮我们买了饮料。我在急诊室里跑东跑西拿各种检查报告的时候，她就在那里帮我陪着爸爸，一直握着爸爸的手。

等我忙完之后，她淡淡地问了一句：“那你还有没有什么需要我帮忙的？”

“没有啦，你来，我就很感动了。”

“那，我走啦。”她轻轻拍了拍我的肩。

看着她的背影，一时之间我的鼻子酸了，但这次的鼻酸和上次的“包子事件”当然不同。大S站在那里握着柳爸爸手的画面，我会永远记在心里。可能连大S都忘了这件事，但我一直记得，虽然很少提起。因为，越珍视的东西越会埋藏心底，能随意谈论和忘情倾诉的，一定是过去了，或至少也正在过去中。

后来，在我爸爸的告别式上，“七仙女”的六个人全都来了，一见面我们就抱头痛哭，在这个最难过、不舍的时刻，感谢有她们的陪伴。

亲爱的女孩，你的生命中也有大S这样外冷内热型的闺密吗？你也曾经像我一样抓狂吗？现在你是否已经懂得如何爱她，并发现她冷静外表下的火热内心呢？也许，要到冷的时刻，才会懂暖的意义吧。

还记得一开始我打的比方吗，我和大S的友情像虐恋剧，虽然有点艰辛，但戏剧冲突也更强，剧中人物（就是我和她啦）的感情越走越坚定。浪漫甜美的偶像剧看多了，一定想来点虐心的或者斗智斗勇的烧脑剧，彼此的智商值和情商值都嗖嗖地往上升，真的有一种棋逢对手将遇良才的快感。

小时候我们交朋友，喜欢寻找和我们自身接近的闺密，最好是喜欢同一个牌子，追同一个偶像，吐槽同一门科目……这样的闺密，让我们每天都放松又惬意。但渐渐长大之后，我们不再像小孩子一样，只喜欢吃最甜的糖，喝气泡最多的饮料，听节奏最强的嗨歌，我们开始学会品苦苦的咖啡，看文艺的电影，听舒缓的爵士乐……也开始结交和我们很不一样的朋友。她们带给我们的不全是晴天，却让我们学会享受雨雪风霜、星空彩虹。

只要她本质上是一个好人，只要你懂她那另类的对人好的方式，你就得稍微包容一下她的脾气，因为，好人不一定有好脾气，你也不可能只接受她的好，却不接受其他，对不对？

相信我，什么类型的闺密，你都值得拥有，因为你们会在彼此心里，留下最真挚、最善良的身影。

有一种闺密，一辈子都不会输给时间和距离

01

我的闺密，除了大S和小S之外，范晓萱也是一个特别的存在。

刚刚认识范晓萱的时候，她是红到不行的“小魔女”，大街小巷都在播放她的歌曲，电视里都是她的节目和MV，就算你不看电视不听音乐，走在街上也会被铺天盖地的她的海报“砸”到。

那时候大S、小S组合也很红，她们三个人经常在各种节目、活动、颁奖典礼中遇到，因为个性都很“真”，三个人就成了好朋友。有一天，大S、小S姐妹俩忽然仔细端详起我，然后说：“阿雅，怎么没发现你和范晓萱还长得蛮像的！”“是啊，如果你的耳朵再有一点招风就更像了！”

自己被说成长得像那么漂亮又有才华的范晓萱，心里真是雀跃！那之后我经常用手把耳朵立起来变成招风耳，模仿她在电视上的笑容（晓萱当时要知道我这样，心里肯定觉得很“毛”）。

然后是我和她的第一次见面，几乎是第一秒钟，她就接受了我这位朋友，而且接受之后，就没有保留。因为范晓萱是特别够义气的朋友，会一直在你左右“挺”你，对她来说，“姐妹”比很多事情重要。

那段时间我们一起跳舞喝酒，一起做梦，一起发疯，毕竟那时候我们都还年轻，有轻狂的权利。这么多年过去了，我们很清楚彼此经历的故事。现在我们还是会挤在厕所聊天，开很傻的玩笑，因为知道，彼此心里的那个小女生还在。

晓萱被大家认为有才华、叛逆、低调、勇敢、另类，但在我看来，她只是忠于自己。一个人要完全忠于自己是多不容易呀！

那不是一趟说走就走的旅行，而是一走就不会回头的旅程，需要信仰和勇气。当自己心中的感受不同于多数人的主流价值观，除了遇见批判与质疑，还要坚定地把自己的使命完成，并且在这个过程中越活越纯粹、越来越简单。

我想这就是对艺术的追求吧。所以范晓萱现在是过着艺术家的生活吗？我不知道，只觉得她活得很好，不疾不徐，很满足。那种满足的力量很强，总能感染大家——每次和晓萱相聚，就像是为自己的心灵充电一样！

真正能称得上“朋友”的，一定是从相遇到相知，再到相惜，一定要经得起时间考验，甚至可能要过了很久才能体会到她的珍贵。我们在人生这趟列车上，总会遇到不同的人，仿若上车、下车的旅客，给我们以相聚的欢乐，也给我们以离别的悲忧，但总有些人，是你渴望携手相伴走到最后的人，那，就是真的闺密。

02

从学生时代就开始友情马拉松的闺密，除了范晓萱和住在我家隔壁的大小S姐妹，还有吴佩慈——我们“七仙女帮”中最闪亮的一位仙女。

华冈艺校读到一年级下学期的时候，“九头身美少女”吴佩慈转学来了我们班。她身材比例完美，一双凤眼很会放电，又白又美，一进学校就广受注目。

我们不知道这位貌似才是真正从仙界来的女子，会不会加入我们的“仙女帮”，一直到和她聊天之后，她另类的喜感立刻让我们喜欢上

她。她可以这一秒忽然“美少女战士”上身，下一秒又变成《西游记》里的孙悟空，永远出乎意料之外，让我们很惊讶怎么会有这么不顾形象的美女。

佩慈当时非常喜欢美少女战士，我们觉得那是小女生才看的卡通，她却乐此不疲，还把整套美少女战士装扮带来学校穿给我们看，并搭配其招牌动作，用娃娃音说：“我是爱与正义的美少女战士，月光仙子，我要代表月亮惩罚你！（美少女战士中的经典台词）”我们在一旁冷冷看着她，只有她自己陶醉其中。

佩慈是会把一件事做到极致的人，爱美少女战士就有整套她的装备，喜欢中医就去考了中医执照，爱保养就会研究各种化妆品品牌的功效，她经常会带着新发现的好用的乳液，到学校来帮我们按摩保养，这种极致的爱美让姐妹们都受益匪浅。

当了妈妈之后，她会把关于养小孩需要的一切都调查清楚，过敏要看哪个医生、咳嗽要看哪个医生、辅食怎么吃最好、小孩几岁会有什么情绪反应、什么年纪上什么课……总之她像一本行走的《育儿宝典》，有问必答。现在的她，依然是那个爱美爱做梦有点另类的女生，但内心其实是个强大的女汉子妈妈。

时间让我们参与了彼此的故事，我们也在彼此的故事中演出——我说的是和范范的故事啦。

“黑人”陈建洲想要追求范玮琪（范范）的时候，也是从我这里开始“下手”的。有一段时间，黑人常常打电话给我，不断倾诉对范范的爱慕。

“阿雅阿雅，你不觉得吗？范范长得真好看！头发又黑又长，皮肤又白，眼睛还那么大！”黑人的声音充满了发现宝藏一样的兴奋。

“对对对，她很好看。”同样的事，他已经重复无数遍了，我只需要赞同他的看法就对了。

“而且她很有气质，很优秀，很聪明，很温柔，对不对？”黑人明明自己有答案，还非要跟我确认一下，恋爱中的人就是这样吧。

“对对对，你的眼光很好！”

“可是，可是，她这么优秀，我会不会追不上她啊？你愿不愿意帮我……阿雅阿雅，你有在听吗？”

……

有时候我工作了一整天，还要拼命抑制住睡意，甚至掐自己大腿几下，才能耐着性子听他倾诉对范范的爱意。不过我当然有在范范面前表扬黑人的好！

其实，黑人追求范范一开始是有点阻力的，还好运动员出身的他越挫越勇，有困难不会退缩，只会更拼命证明，最后当然抱得美人归啦。

还有我们的小妹妹Makiyo。她十五岁出道时的第一个记者会，就是我主持的。第一次看到她，我吓了一跳：这小女生的高跟鞋也太高了吧？根本就是“穿了一层楼”在脚上啊，让我真的见识到了新生代的出现。

有种妹妹，你认识着认识着就看她长大成人了。

我们姐妹淘常去夜店的那段时间，Makyio还没满十八岁，所以不能去，常听到她在旁边发出“你们都可以去……”的抱怨。后来等到她终于可以去夜店时，我们却已经不爱去了，换我们听她讲那些青春热闹的故事。

03

学生时代，遇见的死党闺密是用挥霍青春的方式交来的；长大之后告别青春，开始和生活、责任、梦想等等打交道，交朋友的时间变少了。所以当在职场生涯里遇见知心的朋友，就会格外珍惜，比如我遇见周迅。

最初，是范晓萱介绍我们认识的，她们俩的关系很好，都有着小女孩一样的天真和小男孩般淘气爽快的性格。提到“小男孩般的性格”，当然也包括我柳大哥啊，所以自然地和周迅成为了好朋友。

我是她的影迷，看她在戏里精湛的演技，那份从容与自信从角色里，从大银幕上似乎要流淌出来。第一次见面，她有点害羞，而且个子小小的，低调而有型，我以为她是需要人保护的弱女子，结果大错特错，她娇小的身体里有着巨大的能量。

在我们一起参加《西游奇遇记》节目的50多天艰苦旅程里，我的感受尤其深刻。周迅会用心照顾大家，她准备户外用品或食物从不会只有一份，而是会帮大家都准备；她关心我、小岳岳、金世佳和现场的工作人员，要是有人受伤了或谁体力不行，她会马上替我们向节目组反映。

那次在沙漠暴走六个小时，大家的体力被逼到极限，我几乎要昏死过去，当岳岳和世佳被同事们抬回房间后，我的意志力终于崩塌了，躺在床上放声大哭！周迅一直坐在我身边，握着我的手轻轻安慰着，直到她的同事来了，她也不愿意回去。她肯定也很累，因为大家是受到了一样的折磨，在沙漠步履不停地走了六个小时，四个人只能分享一瓶水。但她一定要等我被照顾好之后，才放心回房间。都说一位好演员必须敏感心细才能准确捕捉角色，当这种敏感心细体现在生活中关心他人时，真是让人感动。

周迅给我的感觉像一片大地，低调、丰富、包容。她做了很多公

益，却从不彰显自己，有钱就去做一些善事，这对周迅来说很自然。“one night给小孩”是为了帮助小朋友们办的慈善演唱会，她坚持每年举办，并且站出来发声，因为一位令人尊敬的长辈告诉过她，有些善举要让人知道，公众人物要发挥好的影响力。所以，她才愿意把自己做的一百件好事中的一件公诸于世。

谁说娱乐圈是鱼龙混杂之地？有一个美好的灵魂确实存在于这里，而且还是个大明星。

谢娜也是如此。我们在工作中相遇，彼此感觉都挺“对”，就成了好朋友。

那是一场在三亚的活动，工作结束后她约大家到她房间聚聚。何老师、阿娇、阿Sa、吴克群、Makyio和我，我们好几个人就去挤她的房间。我看到她把啤酒弄温了再喝，觉得很特别，我问她为什么，她说，温的酒对胃比较好，那一刻我觉得娜娜的眼神让人感觉很亲切。

那晚大家玩得挺疯，娜娜坐在我旁边，不时会摸摸我的手，摸摸我的肩膀，或者拍拍我的背，就是女生会对自己好姐妹做的那些亲密举动，让人感到友善而温暖。

从娜娜身上，我能感受到一种单纯的欢乐和开心。我一直觉得快乐家族会被大家喜欢，就是因为他们几个人的个性，他们的真诚、欢乐、友善和温暖，带给大家许多的美好。

04

也许是同在娱乐圈工作的关系，人们喜欢把闺密们放在一起比较，把我们的友谊放大检视，想找出“心结”“互撕”之类的事，或是“她们之间渐行渐远”之类的话题。

但闺密之间是“彼此祝福”的关系，而不是“互相竞争”的关系啊。友谊的美好，就是你爱着你的姐妹，永远对她有深深的祝福。

小时候，我们一起笑一起闹；长大了，也许时过境迁，但却并没有物是人非。无论你做什么，闺密是一定会“挺”你的那个人，哪怕你职场失利，哪怕你情场失意，哪怕你被人误解，闺密都会为你两肋插刀，在所不辞。姐妹难过，你不会好受；姐妹有好的发展，你只会更开心。

但女孩子之间的情谊，可能要比大老爷们之间来得更细腻深邃一些，有一些小情绪小脾气也是在所难免的。有时候，打电话给朋友，如果打了几通她没接，我们就会开始猜测，她是不是故意不接电话？她是不是不高兴了？我说了哪句话得罪了她……心中出现很多念头，折磨自己。最后终于和朋友通上电话，却发现她只是忙着工作，没有看手机罢了。人呀，如果想太多，真的会自己吓自己。

那些经常“撕”来“撕”去的朋友，一定是假朋友；说翻就翻的小船，载的一定不是真正的友谊。

闺密之间，会有羡慕，但不会有嫉妒和恨；会有比较，但不会有中伤和撕。这很正常，因为我们不会跟远在天边的人比较，我们不会和范冰冰比颜值，不会和希拉里比事业，也不会和邓文迪比传奇，但我们会不自觉地跟近在眼前的闺密比，谁的裙子衬肤色，谁的职场上升空间比较大，谁的男友或老公在情人节比较有创意……但无论怎样比较，你一定是希望身边的闺密越来越好。因为只有身处在“大家好才是真的好”的正能量之中，我们才会一起变得越来越好。有天若你“一方有难”了，希望得到“八方支援”，闺密就会变成那八方救援，但那也要八方都棒棒的呀，所以闺密越棒，就代表自己也越强大。

我和认识最久的闺密，相识都已经三十年了，北京话管从小一起长大的朋友叫“发小”。我和发小琦琦从小学四年级开始成为好朋友，那时她跟别人多讲了几句话，我都会很“吃醋”，更夸张的是，课间休息时我

们一定要手牵手去上厕所。她在上厕所我就面对墙壁，跟她聊天，有时候则是反过来——当时的回忆对现在的我们来说真是美好又有趣。

到了初中，我和琦琦虽然不同班，但各自又认识了两位非常投缘的新朋友，我们介绍大家互相认识，从此“闺密四美”的组合就再也没有散过。

那时候流行什么，我们四个就去买，但明明是同一件连衣裙，她们仨穿起来就像模特，我一穿呢，就感觉哪里怪怪的，效果对比有点像卖家秀和买家秀……

可能因为我是四个人里最有男子气概的吧，小公主一样的连衣裙根本不是我的菜，但小时候总觉得，适合姐妹的就适合自己，于是就……哈哈。

现在的“四美”，在各自的小天地里演绎着各自的精彩。琦琦开了花店，文文在银行上班，玲玲是每天做瑜伽的全职太太，还有一个东奔西跑的我——看上去我们的工作和生活没什么交集，但只要有一段时间没见，就会十分想念彼此。我一回到台北，一定会组织聚会，就好像浑身不舒服需要解药一样。常常是孩子们在旁边看卡通片，疯跑疯玩，我们四个女人在一起叽叽喳喳，聊得嗨到不行。

她们，就是我可以一阵子不见、但绝不能一辈子不见的闺密，因为，有一种友谊，根本不会受时间和距离的干扰，只要聚到一起，就会碰撞出奇妙的火花。

阿雅的“闺密”宝典

20个闺密标签，看看你占了几个？

我对“闺密”的定义大概有100条，限于篇幅，此处仅列举20条——

1.你对对方有一个“永远”的许诺，比如“不管别人怎么说你，我永远支持你”；或者“当你需要我的时候，我的手机永远为你开着”。

2.你们共同经历过一些“特定的时期”，也许是学生时代每天一起上下学，或者毕业后合租过第一个蜗居。

3.你们彼此之间有一种互相都能接收得到的“支持”方式，也许是一个眼神，也许是一个拥抱，也许是见面时的一束鲜花和一份小点心。

4.无论是想到对方，或者听到对方的消息，你都会有一种开心的感觉。

5.你们钟情一样的偶像（比如像我们一样都是“华嫂帮”），却不会排挤彼此。

6.你们可以共享一支护唇膏。

7.你会把自己最喜欢的发型设计师介绍给对方。

8.如果对方喜欢买乐透彩，你会真心地希望对方中大奖。也就是说，你总是无条件地热切希望对方“心想事成”。

9.你们知道对方的大大小小的爱情故事。

10.你们可以向彼此倾吐“成长痛”，来自家人之间的、学校里的、工作中的。

11.你们可以指出对方身材或生活习惯的缺点，却不会令对方不悦。

12.你们曾经一起结伴旅行，并且总是憧憬着再一次出发。

13.难得的假日，就算耗在对方家中一整天，你们也不会觉得无聊。

14.有些歌你忘词了，她会帮你接着唱；有些成语你一时想不起来了，她猜得出来。

15.某件事情让你很紧张时，比如升学考试，或者被表白，甚至是开个人演唱会之前，你会想要打个电话给她。

16.她人生中的重要时刻，你都会给予正面能量，比如“我决定要嫁人了”——“我为你高兴”；“我得到职务升迁了”——“我觉得与有荣焉”；“我怀孕了”——“我要当baby的干妈”。

17.生活中你们或许会有意见不合，但小摩擦过去之后，你们可以心平气和地讨论这件事。

18.你们有一大堆一起做鬼脸和怪表情的照片。每次回头去看，你都会很开心。

19.不论是什么原因，你们曾经一起哭过。

20.不管人前人后，你们永远不会对其他人评论你的闺密。

如何把闺密，变成一辈子的甜蜜

听过一句很悲凉的话：人到了二十多岁之后，上帝就会给你做减法，拿掉你的一些朋友，再拿掉你的一些梦想……也许它说出了一部分现实，但却是我最不想接受的现实。

时间是很好的试炼，很残酷但又很诚实，随着时间不断向前滚动，昔日同窗好友，死党发小，变得“聚少离多”是正常的现象，再加上工作繁忙或各自成家，时间显得越来越不够用，常常分身乏术，生活重心也悄悄转移。

但我们就是如此贪心，就是想要那种一辈子都不会输给时间和距离的闺密，所以该怎么办？我觉得要维系住一群姐妹朋友，可以无拘无束疯在一起，释放一下生活压力，相互打气，感受到纯真和温暖，是必须要有一些方法和技巧的：

1.参加同学会。从你繁忙的工作和生活中挤出一点时间吧，回去参加小学、中学或者大学同学会，你会从中找到往昔可爱的同学们，也会从他们眼中找到当年那个单纯无忧的自己。

2.善用手机群组。你不一定每场聚会都参加，但你们可以在线聊天，联络感情。而且手机里一定要有你的几个至交哦，最怕的就是开心的时候，拿起手机却不知道要与谁分享；难过的时候，拿起手机却不知道找谁分担。

3.做一点有温度的小举动。比如买一盒生日卡片，事先填好收件人，亲笔写上几句暖心的问候，依好朋友的生日排列，时间一到，固定寄出卡片，给对方一个怀旧版的生日祝福。

我是一个喜欢给朋友惊喜的人。比如我的经纪人孙小姐，多年相处已经把我们从同事关系变成了朋友关系。当她到美国出差时，正赶上自己的生日，可是这个迷糊的家伙根本没有想起来。于是我把她请到当时我在西雅图的公寓里，也不说是为她庆祝生日，等她进门后，突然拿出

蛋糕和香槟……

还有我女儿的干妈，为我家付出了很多。在她生日那天，我先请其他朋友带她出去喝了杯酒，然后赶紧用那个时间来布置房间，把气球彩灯挂起来，很有气氛，等她回来后，端出她喜欢吃的墨西哥菜（平时聊天中打听出来的）……

做这些事情，我自己也很开心。因为，为值得的人，做再多也不嫌多。

4.约定一个“公共生日”。一年有十二个月，一个月有三十天，如果你和姐妹淘有六个人，平均起来的生日是某月某日，那么这一天就是你们的“公共生日”，每个人轮流负责办生日聚会。

5.如果你们都在同一个城市，那就更容易了，找一家气氛很好的餐厅，慢慢把那家餐厅变成你们每次约会的“厨房”，场地舒适又熟悉，将使你们每次的聚会更融洽、更随兴、更机动。

闺密，是现代人的叫法，其实我更喜欢一个古雅的叫法：手帕交。

意思是朋友之间彼此有交换手帕的盟誓，这样听起来好像没有什么感觉？但仔细想想，手帕是何等私人的物品，擦手、擦汗、拭泪都使用它，它带着你个人独特的气息——能够把这样私密的物品与某人交换，彼此之间的关系已经不言而喻了吧？

无论是手帕交还是闺密，亲爱的女孩，你一定要拥有。

chapter 2 每一次恋情，都是成长

比起忙着讨人喜欢，不如先练习真心地喜欢自己，比起躲在角落暗恋别人，不如先让自己成为可爱的人。

比起忙着讨人喜欢，不如先练习真心地喜欢自己

学生时代的我，是个很害羞的人。当身边的女孩子们都有了自己喜欢的人，和喜欢自己的人，我最喜欢的却是——暗恋。

暗恋是一种“事后回想起来很傻，但在当时乐趣多多”的游戏。每当视线范围内出现“那个人”的身影，哪怕只是个后脚跟，也会让你欣喜若狂！世界突然变得缤纷起来，你幻想着他正在注视着你的一举一动，因此脸红心跳，所有的动作都会变得特别做作：比如你今天换了洗发水，就要不时拨拨头发，因为觉得他正在欣赏你秀发飘飘的样子；比如你对今天的午饭胃口不佳，就会觉得他在不远处盯着你的餐盘，担心你为何食不下咽——其实他根本没有在看你！

反而是我自己，“明明才看了你一眼，已经在脑海中和你过完了一生”。我会在心里编织一幕幕和“他”发生的故事，虽然根本什么都没发生过，对方甚至根本不知道我的存在，但我自己乐在其中。与暗恋的自导自演自歌自舞自悲自喜相比，奥斯卡简直不值一提。

我会成为“暗恋Queen”，也要拜闺密们所赐。那时候身边已经谈恋爱的闺密们，有两件事让“不开窍”的我很不解。首先是一旦恋爱了，她们就从朋友圈消失了（我中学的时候还没有微信的朋友圈，所以我说的是真实的朋友圈子），以前闺密们一起做的事情，聚餐、逛街、看电影……她们通通不和我一起做了！然后呢，当她们再次出现的时候，很可能是失恋了。这就是第二件令我不解的事情：她们会哭得肝肠寸断！

所以，我觉得暗恋挺好的。

中学的时候，我曾经锁定过几个暗恋的目标（当然是一次一个，我还是比较专情的）。别的女生，都是有了偶像或暗恋对象之后，想办法

打听出他们喜欢的女生类型，然后按照那个样子去打扮，希望变成偶像或暗恋对象的意中人。但不知道怎么回事，我总是打扮成偶像本身的样子——比如我崇拜刘德华，却没有像刘德华公开的择偶标准那样去留一头飘逸的长发，而是戴上他在电影中耍帅的墨镜，觉得自己酷呆了！我还曾经迷过郭富城，于是就剪了个当年郭富城最经典的“麦当劳头”！

所以我这样一个“假小子”，很容易跟男生成为哥们儿，其中当然包括我暗恋的男生。曾经有一个暗恋的对象，他是篮球队的，对于爱打篮球的他，我会穿上和他一样宽大的球衣，还有就是加倍地对他好。他肚子饿了，我会不辞辛苦地去买他喜欢的食物；他要打篮球或者打街机却没有人陪，我会自告奋勇地顶上；他想找人谈心，我当然义不容辞地陪伴……但打死我也不会告白，因为我怂！所以只好想，如果他喜欢我，他一定会有所表示，我等着。

当时只要是什么“队”的男生，就特别容易受女生们注意，尤其是篮球队。女生们喜欢在篮球场外围成一圈，欣赏篮球队的男生们满头大汗的样子。

他很顽皮，常常喜欢捉弄我，给我取很多外号，那些外号包括小胖猪、肥肥、矮子怪……现在想想，他真的只是把我当哥们儿。但那时不懂，就在嬉笑打闹之间，自然而然地喜欢上了他！

有天，他跑过来叫住我：“我要跟你说一件事。”他说，“我们去篮球场聊好不好？”

走向篮球场的路上，我的心跳得像被进攻的球队快速带过中线的篮球一样。

我们在球场边坐下来，我含情脉脉地看着他。

终于，他开口了。

“我很喜欢你……”他说。

我拉长了耳朵。

“……的好朋友谢佳玲。”

我的耳朵一下子缩了回来。

“我觉得她很漂亮。我想追她，你可以帮我吗？”他说得非常直白。

原来如此。

我的心一下子变成像是正要进篮得分却被拍出场外的篮球，而且没有罚球的机会——因为他根本不知道我喜欢他。

你以为最酸的感觉莫过于吃醋？不是的，最酸的感觉是你无权吃醋。

现在回想起来，虽然我当时心里的确有点难过，不过还好，在第一次真正恋爱之前，所有这种“情窦初开”的经验，都造成不了很大打击。我既没有流泪，也没有捂着脸转身就跑，只是在心里默默说：“呃……可是我喜欢你耶。”

这个男生的意思，是要请我帮他向我的好朋友表白。好吧，没问题。但没想到我的好朋友听我说了之后，竟然哭得很伤心！因为她知道我已经暗恋那个男生一阵子了。为了应应景，我也陪着她流了一滴泪。（年轻时都喜欢幻想自己在演青春偶像剧，在这种气氛下理应配合她一下，但其实我心里真的还好。）

她哭的原因是，虽然她也蛮喜欢那男生，但她知道我也喜欢他，害得她不晓得该怎么办——这大概就是友情的可贵之处了。其实，暗恋的“爱”是一种“体内化学激素热烈作用”的爱，这种来得快也去得快的爱

和友情比起来，友情可是重要得太多了。

当时的我可能还不明白，但现在的我很清楚：只有在相处过、了解过一个人之后，真正的爱情才有可能发生。而这种真正的爱情和“化学作用”的爱，是不能画上等号的，那种一瞬间天雷勾动地火的化学作用之爱，力量虽强，但转瞬即逝。

更何况我当时连恋爱的边都没沾上，还只是在暗恋阶段。

所以我很爽朗地说没关系啦！体贴地安慰不晓得为什么哭得如此伤心的闺密，并且帮他俩约了表白的地点，让他们名正言顺地在一起。

每个女孩都会有暗恋的阶段，就像所有重大活动之前都要彩排一样。所以，我想对女孩们说：

暗恋有的时候要比真正的恋爱有乐趣得多！基本上暗恋是一种“想象力的游戏”，是真正开始第一次恋爱之前的狂想曲，那个你暗恋的对象，就是心目中最美好爱情的男主角。当时我每天早上一起床，就开始觉得甜蜜，因为想到学校里有他，上学好有动力！仿佛学校里有一道光在等着照亮我，照亮我美好的一天！即使所有的“情节”都是自己编出来的，故事依然美好——啊！不如写下来吧，把对暗恋对象想象的情节写下来，或许还能成为好的小说和剧本呢。

正在暗恋的女孩们，勇敢地去表白吧！先把你的心态调整好，因为人家不一定会答应你，就像你也不一定会答应暗恋你的男孩。但是，你并没损失啊，若他答应了，你真正的爱情故事将随之展开，若他没答应，不过就是退回原点；但你不跨出这步就永远停留在暗恋阶段。

这话也许是说给当年很怂的我，也许是说给此刻很怂的你。十七八岁到二十五岁之前，应该多尝试爱情的不同形态，包括暗恋；二十五岁到三十岁之间，虽然也在体验，但要开始选择靠谱一点的对象，因为如

果过了二十五岁，还总是在爱情这条路上跌倒的话，那问题很可能出在自己身上。

比起忙着讨人喜欢，不如先练习真心地喜欢自己，比起躲在角落暗恋别人，不如先让自己成为可爱的人。无论你最终是否表白，无论他最终是否选择了你。如果你是那个等待能拔出你的宝剑的紫霞仙子，不如努力做自己的至尊宝，然后踩着七彩祥云去迎接道路尽头脱胎换骨的你。爱情总是能让人快速成长，但不论怎么成长，都要成长为越来越让人喜欢、越来越漂亮的女人！

如果当年你的暗恋是一桩“惨剧”，你也可以像我一样，以“喜剧”的笔法改写它，因为，你要相信自己，生命自然往前走，不经意间你已经变得强壮了。你不是拼命练肌肉的大力士女子，但是年纪与经验使你增添了成熟的智慧，你可以对自己少年时的种种悲惨，置之一笑。

我很喜欢蔡康永说过的这段话：十五岁时你觉得游泳难，放弃游泳，到十八岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”；十八岁时你觉得英文难，放弃英文，二十八岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。人生前期越嫌麻烦，越懒得学，后来就越可能错过让你动心的人和事，错过新风景——恋爱是学习，暗恋也是学习！学着更勇敢！送给所有正在暗恋、曾经暗恋过的女孩们。

发现王子之前，你必须亲吻无数只青蛙

01

大部分女人好像都在一直寻找爱情，因为女人是“恋爱动物”嘛。

但回想我的少女时代，恋爱的重要性排在“人生快乐列表”很后面的位置。因为就算没有恋爱这件事，我的日子也还是过得很开心呀！

小时候绝对不会有人把我和“漂亮女生”这几个字联想在一起，从小学开始，到初中和高中，我都不是会吸引男生目光的女生，大部分时间，男生们和我的关系是“好哥们儿”。对爱情，我属于开窍晚的。

而我的好朋友都是公主型的人物，有时我也自然成为丫鬟的角色。公主总是不乏追求者，所以她们的恋爱开始得都比我早。年轻的我常常会看着自己的同学经历那些传说中纯纯的爱情，例如和男生牵着手走在学校的林荫道上，看到老师和同学经过还要马上松开；或者是每天早上，女生会在自己桌子上看到一瓶牛奶和早餐。但我从没想过“牵手”和“早餐”这两件事会发生在自己身上。

不过爱情终究还是敲了我的门，虽然不是以想象中的那种方式。

先说第一次“牵手”好了。第一次和男生牵手的经验，超白痴的！

小时候每到夏天，我们都会回乡下的爷爷奶奶家过暑假。这些台北来的都市小孩一回去，爷爷家附近邻居的孩子们就会跑来和我们玩。其中有个男生叫陈俊男，他是有着高山族血统、面部轮廓深邃的俊男。我们从小就玩在一起，本来没有什么特别的感觉，但刚上初中，荷尔蒙开

始发生作用，每次和陈俊男在一起，就隐隐约约感觉我们之间好像有种暧昧产生，懵懵懂懂搞不清楚，仿佛还听说他喜欢我。

直到有个夏夜，他约我晚上出去。

我紧张死了。记得那时候已经是三更半夜了（其实也许是晚上八点钟左右），竟然还要跟男生出去！

“我们出去吧。”他说。

“哦，好。”我说。

夜凉如水。

走着走着，他忽然很快地说了句：“窝响儿泥。”

他说得含糊不清，听起来好像是在讲一种红豆泥。

“什么？”我问。

“我喜欢你。”

我整个脸马上涨红得像红豆泥。

“哦。”我说。

“那我K甜筒马。”

“什么？”

“那我可以牵你手吗？”

他说完，不顾我紧张得快死掉，就把我的手牵起来。

结果……并没有发生什么天雷勾动地火，小鹿到处奔逃的情况。

记得那时候月亮在我的左前方，他牵起了我的右手，我望着斜前方那一轮明月，心里想的竟是：“爸爸妈妈姐姐爷爷奶奶！我做了一件罪恶的事！真对不起你们！！”

那时候的我根本不晓得什么爱或不爱，喜欢或不喜欢，只觉得我做了一件坏事，对不起祖宗十八代，一心只想回到家就跟爷爷奶奶下跪。

那个男生应该觉得我很奇怪吧，以为牵完手以后我们就会开始，没想到我从此避不见面，再也没有下文。

当时才初中二年级的我，还认识不到女生和男生的身体结构大不相同。女生想象的爱情都是像偶像剧那样，神圣而美好，但男生呢，真的和女生想的不一样。感谢陈俊男，只牵了我的手，没有做什么其他的，却已经让我意识到女生和男生的不同，意识到当时我还没有做好准备迎接爱情。

那时我才初中，不懂爱情也是正常的。如果你问我，会不会因为拒绝男孩的要求——无论是牵手还是进一步的要求——而错失自己的Mr.Right？那么我会告诉你，年轻的女生，恋爱可以尽情谈！但不要因为一时的快乐，而失去一生的幸福，请保护好自己啊！！

02

到了高中以后，我终于对“恋爱”这件事稍微有点兴趣了。

就读华冈艺校的时候，大家都成熟了些，包括我在内，开始重视自己的外表，开始有一种“我是女生”的意识，希望男生会注意到自己的打扮。那时我身边的朋友大部分都已经谈过很多次恋爱了，只有我身边还

没有任何恋人出现。

终于有一天，听说夜间部有位叫小黑的学长喜欢我，这可是个大消息！更何况，他是属于“长得不错”的那种学长。

虽然当时我的生活重心大部分是放在朋友身上，恋爱不是“当务之急”，但是大S和小S一直在旁边敲边鼓：“阿雅，这是百年才出现一次的机会，不要放过！”讲得好像是某种不容错过的天文奇景；或是“阿雅，没试过的东西你一定要尝试看看！”，讲得好像是某种难以寻觅的美食小吃。

大家都知道，姐妹们的鼓舞会对你造成莫大的影响。何况后来这位小黑学长真的写情书给我。既然他正式采取行动要追我，我也要给他一个机会才是。

所以我们就约会了一次。

小黑学长真是颇为用心的男生。虽然他是夜间部的学生，傍晚才有课，那天却要一大早骑车载我上学。天哪！让男生载你上学，这是多么拉风的事情！一般来说，这是班花、校花才有的待遇。

我们学校在阳明山上，我和小黑学长相约在山下。计划是：他骑机车载我上山，然后我们一起去吃早餐。听起来很浪漫吧？但实际上，我们一见面，只是打了个招呼，根本没时间含情对望。然后我就戴上安全帽，坐上了机车。接下来很长一段时间，我只能一直看着他的后脑勺。

一路上我们虽然试着聊天，但是山上风大，根本听不清对方在说什么，只能用喊的方式聊上几句，山间清晨冷冽的寒风又吹得我全身发抖。出于良好的家教，我也不敢抱着他的腰，只能两只手紧紧抓住机车座位后方小小的把手。很累很紧张。

经过了一番折腾，好不容易终于到了山顶，我又冷又累，加上一直

吹风，两人的脸都不怎么好看，眼睛也红了。而且这种纯粹身体上遭受的打击，根本没有王菲的歌里唱的那么感人：如果再见不能红着眼，是否还能红着脸……

不过幸好，吃早餐的时间到了。我们终于可以面对面，好好聊一聊了。

本来以为我们会像刘若英唱的那样："真的想，寂寞的时候有个伴，日子再忙，也有人一起吃早餐。"但可惜的是，从头到尾，我都没办法专心听他讲话。因为，他的鼻孔外露着一截绿色不明物。

要知道，我是处女座的。整个早餐的过程，我都在犹豫：到底要不要告诉他，他有半截绿鼻涕挂在外头？

小黑学长其实真的长得很不错，但是这么一来，即使他再帅，我也没有办法注视他的脸了。

那顿早餐以后，我又开始对他避而不见，因为想起他的时候，并没有来电的感觉，只有对那一截绿鼻涕的纠结。所以这段关系最后还是以不了了之收场。

后来想想，其实小黑学长还是挺好的，但那个时候的我，无论如何也克服不了内心的不适。当时十七岁的我，会因为半截鼻涕而放弃他，但若是换作十年之后二十七岁的我，应该不会因为一截鼻涕而否定一个人。哎，小黑学长，请原谅我当年的肤浅。

看完我这两段不成熟的感情，相信大家都做了一个判断：阿雅不属于"爱情教主"的类型——确实，我的姊妹淘们从来不会找我当"爱情顾问"，充其量我只能在她们谈恋爱时，当个跑腿的传令兵，或者一个出去约会的挡箭牌。

但是面对爱情这个议题，我还是有骄傲的地方的，就是：谁说胸部

小的女生不能穿比基尼？……咦？怎么突然跳出这句？哈哈，其实我只是测试看看你有没有注意在听。

也许这两段感情都非常幼稚，但是亲爱的女孩，请你告诉我，谁没有过幼稚的恋情？人人不都是从幼稚走向成熟的吗？在发现王子之前，你必须亲吻无数只青蛙。并不是说陈俊男和小黑学长是青蛙，而是说，找到最适合自己的王子之前，所有的男生对你来说，都像青蛙一样，因为，他们是别人的王子啊。

我把可爱都给了你，不爱了记得还回来

01 等待一个关心，等到最后，关上了心

回想起来，十八岁真是个适合初恋的年纪。

那时的我，主持工作刚刚起步，青春正好，时间一大把，常跟着大S、小S到处工作兼玩耍。就在某一次录制节目的现场，突然有个非常认真工作的男生，映入我的眼帘。

通常一个男生只要认真做事，在女生心目中就会大大加分，更何况眼前这个男生做起事来真是冲劲十足。

“那男生是谁呀？”我若无其事地问身边的好姐妹。

大家都知道，所谓的好姐妹，就是会把你在意的事情无限放大的一种人类。我只是随口问一句，熙媛和熙娣就七嘴八舌聒噪起来。

“怎么？你喜欢他呀？”

“我觉得他真的不错耶！”

“我这就去帮你打听一下他有没有女朋友……”

我本来对那男生的注意力只有三十分，一下子被迫放大到两百三十分，觉得对这个人必须格外地注意才行。

注意久了，缘分就来了。在熙媛和熙娣的一心撮合之下，我和他有了初次的约会，让我非常意外的是，这次约会，并没有像之前几次幼稚

的约会那样，以“内心极度不适”收场。

我当时十八岁，他比我大六七岁。聊着聊着，我发现他是个很有想法的男生，而我特别喜欢有想法的男生；他对工作也非常投入，而我特别喜欢对工作投入的男生；还有，他说起话来很有男人味，而我特别喜欢有男人味的男生！

Bingo！全中对不对！

不过，光看外形，一般人可能会觉得这个男人“坏坏的”：耳朵上有耳洞，手臂上有刺青，眼神有点凶。我凭直觉猜测他的恋爱经验应该很丰富，后来证实也确实如此。我简直就是他的囊中物，约会对他来说不是一件困难的事情，不像十几岁时的陈俊男，要牵一下我的手都那么紧张。

于是我们就在一起了。

我开始了人生第一次恋爱，初恋。这才恍然大悟，原来谈恋爱是一件这么不可思议的事情！原来人跟人之间可以如此亲密，原来跟一个“家人以外的人”也可以靠得这么近，可以把自己女生的那一面散发得如此淋漓尽致，真是不可思议，有趣极了！

接着就是一段极度甜蜜的时光，我们到处玩耍，四处开Party，出国度假，“疯狂”这两个字在我们身上找到了寄居处。有一次我爸看到了我们的照片，是初恋男友光着屁股蛋儿，我在旁边假装花容失色——我爸伤心了好一阵子。

然而这段疯狂的甜蜜时光，只持续了半年，而这整场恋爱却谈了三年多。也就是说，我的初恋，只有前半年让我感觉像在谈恋爱，后面三年的时间都是靠回忆在撑。

也许初恋都是这样：一开始先尝到它的甜头，接下来就是越来越苦

涩。

苦涩的滋味可能来自于年轻的两个人都不成熟吧。他的个性是大男子主义，一副火爆浪子的气势；而年轻时我的脾气也不是很好，讲话经常带刺，一来二去难免就会刺伤他，各种火爆场面一触即发。

其中的一次争吵，郭富城和关之琳也要负责任呢。

那时，我和男友坐在电视机前看电影，电影里的关之琳一直跑一直跑，郭富城则是一直追一直追，画面很是浪漫。

“如果我是电影里那个女生，你会不会像郭富城一样来追我啊？”我转过头来问我男友。

他看着我，凶巴巴地说：“你白痴啊！”

我把头转到另一边，眼泪马上涌了出来。

那时我才十八岁，还有很多幻想，但他却一盆冷水把我泼醒。他的意思是“你怎么会相信这种孩子气的东西？”，但我的想法是“天啊，你怎么连这么一点小小的幻想都不愿意满足我？”。

有太多童话故事告诉我们，公主只要等着，自然会有王子来亲吻自己，然后他们从此过上幸福快乐的日子。但事实并非如此。爱情不一定都像我们想象的那么美好，虽然美好的爱情是要去追求的，但是在追求中，也许会遭受到残酷无情的打击，这些打击让我们越挫越勇。所以，虽然他把我美丽的幻想打碎，但也教会了我，年轻的我们太执着于自己的想法，太想凡事照着自己的期待发生，这样是没有办法真正去聆听另外一个灵魂的。虽然我很难过，但还是告诉自己也许他是对的，是我太爱幻想，把爱情想得不真实，我应该好好去感受他，而不是让他来满足我幼稚的想象。

这就是长大的开始吗？

通常对自己太严苛的人，也会过于严苛地要求别人。所以对自己柔和一点吧，也对别人柔和一点。善待别人，善待自己，“爱”会比较愿意靠近你。

02 你是我的唯一，我却只是你的其中之一

我们跟所有没结果的爱情走的是一样的“流程”：一开始爱得入骨，后来开始有小小的摩擦，摩擦越来越严重时，两人才惊觉彼此间已经出现一道冰河。

那是个普通的日子，我们出外走走，他一边和我闲聊一边开车，我不知哪根筋不对（可能是女人的第六感？），问了他一句：“你跟我在一起之后，还有跟别的女生好过吗？”

我微笑着，心里很笃定地相信绝对是没有的。

没想到车里面的气氛突然凝固了。

我后悔了，但话已经收不回来。

“有。”他转过脸来说。

我整个人傻掉。“是谁？”

他把名字告诉我，竟然还是我认识的女生。

震惊了好一会儿，我的眼泪才滑下来。

“我没有选择骗你耶，”他说，“我本来可以不告诉你的。”

说得也有道理。

“那请你把车子靠边停一下。”我下了车，说，“我需要自己一个人静一静。”

我独自走在马路上，走了三个小时之后，我说服了自己，还是原谅他吧。

可能我是一个把“灵”和“肉”分得比较开的女生，既然他选择不骗我，那么我选择原谅他。坦白不一定会让对方舒服，但在爱情中坦白自己的想法却极其重要。当我真正爱一个人，就算有天他坦白告诉我他有过别人，或者爱上了别人，虽然心里不舒服，我也会接受它。

在现代社会，劈腿、出轨似乎越来越常见了，但我觉得，不是每一段出轨都是不能被原谅的。亲爱的女孩，出轨不是给你一个和他分手的理由，而是一个机会，让你重新审视你和他之间的关系。如果你对另一半的品性有把握，如果他真的是个好人，那么他的出轨可能是反映出你们之间已经出现了问题。是不是因为太熟悉而忽略了情感和热情的维系？是不是因为相处久了就不像开始那样对他温柔？是不是总想让他哄你、花时间陪你，而他工作忙时你却不能体贴？还是你一味地付出了很多，却从来没好好聆听他的需要？

危机也是转机，即使一个最坏的事情，也可以往好的方向转化。我身边有一对朋友，相爱多年，却一直没有确定能够“执子之手与子偕老”。后来男生出轨，于是他们分手。一年多以后，两人却复合了，感情还变得更好，最后还结了婚。他们告诉我，若非那次分开，他们不会像现在这样，对彼此那么敞开心扉并感谢对方，那件事让他们更加重视两人的沟通和相处时的质量。

那次出轨事件发生在二十年前，而直到现在，他们的感情依然美好。

03 最好的爱情，一定是对等的

虽然我原谅了他，但这时的我们已经吵过很多次架，就像冰河上已经有了一道深深的裂缝，走在这样的路上，对他和我来说，都是很辛苦的。

接下来，我的《锉冰进行曲》红了。

不论我们出去玩还是和朋友聚餐，话题总是围绕着我，不论是镁光灯还是目光，焦点总是在我身上。从默默无名的纯情小女友，变成众人谈论的阿雅，对他来说，这落差也太大了。

我知道狮子座的他希望在事业上发光发热，然后很自豪地照顾我、保护我，但是我的事业前途一片大好，他处处被笼罩在我的光环之下。虽然我们都觉得“爱”应该超越“虚名”这些肤浅的东西，但是在那个年纪，要做到这样真是太不容易了。当他看到我的时候，就看到了他还没达成的目标，我可以感觉到他的压力。

慢慢地，我经常看见他露出讨厌我的表情。我似乎总是惹他生气，让他不开心。

但是我工作很忙，爸爸身体又不好，很多时间都花在工作和照顾爸爸上，然而他似乎不太能体谅。在工作和生活都这么辛苦的时候，我也渴望他能肯定我的成就，但是我却不能表现出来，因为他才不会给我赞赏。

于是我们总是吵架。吵架最激烈的那一刻不过一分钟，而那一分钟里你说出的话，是你用一百分钟都弥补不回来的。

你可能会问，我既然已经红了，为什么反而更需要他的爱了？因为出名之后，家人的陪伴和照顾，闺密的聚会，和我好好聊天的朋友……

反而离我越来越远，所以这时候我更需要他的爱。只是太年轻的我们，以为自己是某种容器，等待别人来注满爱意。但其实我们心中一直有爱，只有当我们付出时，爱意才会苏醒。

总之，裂缝在我们之间蔓延开来，走在裂痕处处的冰河上，我们知道走不下去了，该是告别的时候了。

但他是我的初恋，是对所有女人都意义重大的初恋啊。在整段恋情当中，你都认定“这辈子就是这个人了”，最后才发觉原来不是这样。虽然一路吵吵闹闹，可是要把已经烙印在每日生活中的这个人和所有的相处习惯戒掉，那是很难的一件事。

所以在分手之后，我经常大哭，一直大哭。

初恋就是这样一种感情，没有备胎，也不玩暧昧，我把我所有的温暖和宽容，眼泪和笑容，好脾气和孩子气都给了你，可你还是离开了，让我怎么再收拾好自己重新给别人？

过了很久，我才真正学会放下，接受自己犯过的错误，放下这段记忆中的不完美。当我们感觉自己被伤害的时候，往往是因为我们也伤害到了别人。如果能退一步看，而不是紧抓住自己被伤的感觉，事情就能更圆满地解决。恋爱是让人长大最快的方式，下一次，当我面对人生的抉择时，我比较能够知道什么是我真正要的，什么是我不要的。

亲爱的女孩，初恋很容易失败，就像蝴蝶飞不过沧海。我相信人们在初恋时所说的话都是真心的，许下的承诺也是真心的，至于后来谁辜负了谁，谁背叛了谁，都是后来的事情，谁又能提前预知呢。不能因为结局不完美，就否定了所有开始，毕竟人生中有太多美好的事情是没有后来的。

就算对初恋失望，永远不要对心中原有的那份爱失去信心。初恋如

是，所有失败的恋情都如是。在某一个跌倒的地方踟蹰不前，对某一样错过的东西念念不忘，不但无助又无趣，还会消磨掉所有的动力和未来本该属于你的运气。就像炒了一盘难以下咽的菜，难道不是应该马上倒掉，再把锅洗干净吗？这就是厨艺精进的开始，也是人生翻盘的起点。

成长的经历教会你不要浪费时间在一些徒劳的事情上，它只会在心里慢慢消耗你。未来很长，初恋也许是你的遗憾，但终有一个人会是你的未来。愿我们从束缚我们的事物之中，从肉眼看不到的刺痛之中得以解放。虽然有时会黯然神伤，但可以用笑容来翻页。

所有流过的眼泪，都会变成钻石

01 不要仗着我对你好就向我使坏

告别了初恋之后，我把时间和精力都投注在工作上，以为终于可以云淡风轻。但对二十出头的女孩子来说，这种空窗期注定不会太久。

就在这时，他出现了。

我们是在工作中认识的，他偶尔会约我吃饭、聊天，但我只把他当成长辈，因为他比我大十几岁，而且是我一位朋友的男朋友，虽然之前已经听说，他们之间的感情即将告一段落。

我原本以为他只是因为心情低落，才约我出来聊天，但几次之后，感觉他和我见面的那种开心，不像是个快分手的男人，这种聊天的感觉却越来越像约会。

我开始疏远他。毕竟他是我朋友的男朋友，就算处于要分手状态，我们这样也是不对的。之后的一个多月，我刻意不接他电话，后来就算听说他和我朋友已经分手了，也不去赴他的约。当时我想，这样的事还是少碰为妙。终于，有天深夜，他非常诚恳地约我出去。

“有件事一定要对你说，拜托。”

那么晚了，找我出去干吗呢？

“请你出来，我有话要告诉你，就这一次，以后不会再打扰你了。”

好吧，怎么说他也是工作上的前辈，都讲成这样，我再不去就太过

分了。我特意叮嘱那时正在和我暧昧的一位男生："过半小时之后打电话给我，我没接，你就报警。"

没想到一见面……我的心，就被"暗算"了。

在毫无防备的情况下，他深情地看向我的眼睛深处，真诚地说："阿雅，我年纪比你大一些，看的人比较多，在我的人生经验里，要找到一个像你个性这么好的女孩真的很难，你就像一件宝物一样。我非常喜欢你，很想照顾你。"

他讲话的样子那么诚恳，仿佛全部发自真心，而且这些话是从一个大我十几岁的成熟男性口中说出，其杀伤力可是那些毛头小伙子无法比拟的，更加让人触动。

所以，他的"暗算"成功了，我必须承认，我心动了。感觉就像阳光穿破云霾，草原繁花盛开，天使到处歌唱……

在此我要昭告天底下的男生一个秘密：甜言蜜语对女人绝对管用。若是真诚的甜言蜜语，那简直就是对付女人的撒手锏！女人喜爱被赞美，那些跟你说不喜欢甜言蜜语的女生，绝对是骗你的。

但是当时他才刚跟我朋友分手不久，我的心里总是有所顾忌和保留，所以即便心动了，还是没有接受他。直到那一次纽约之行，我的第二段恋情才真正开始。

那时忙碌的我终于有一段假期，计划到纽约一游，不料，他正好在纽约有房子。

"在纽约租房子很贵的，我家没人，你可以住，可以省不少钱。"他得知我的计划后，诚恳地提议。

那时我的事业刚起步，经济刚独立，美国物价确实也高，对于生性

节俭的我来说，这是个令人无法拒绝的提议。

事后回想起来，他应该是从得知我的旅游计划开始，便着手积极地安排，所以最后峰回路转，柳暗花明，不知怎么，竟变成我俩要一起同行。他说怕我人生地不熟，而且他“刚好”有假期，可以帮我安排行程。他还帮我把机票升成商务舱，这是我第一次坐商务舱耶！对一个二十出头的女孩来说，这一切都新鲜极了！

就这样，自由女神成了媒人，纽约之行把我们牵在一起。

新男友和我的初恋情人是完全不同的类型。他为人成熟，事业有成，学识渊博。和他在一起，我简直就像一个弱智的女生，面对着一座令人景仰的高山。以前我一直以为初恋男友就是我的一生一世，到了纽约，和第二任男友陷入爱河，我才发现：天啊，原来我在等的就是这个人！

在纽约的日子快乐极了，美好的晨跑，美好的早餐，美好的行程……在他的安排之下，一切都非常非常美好！

出发时我们是一对旅伴，回来时已是一对快乐的恋人，快乐得像在天堂一样。

可惜，这座天堂的开放时间，似乎太短了一点。这段总共只维持了八个月的恋情，不夸张地说，前面四个月是在天堂，后面四个月是在地狱。

过完快乐时光，考验接踵而至。我慢慢才发现，原来那座令人景仰的高山，其实是一堵厚厚的高墙。我是从一次次的“撞墙”中，才得到这个领悟的。

其中一次发生在他生日的时候。

那天，我买了时下最拉风的机车送给他当生日礼物，满心期待地想看到他惊喜的表情。如果他把我抱起来一边亲吻一边旋转三圈，我也不会觉得过分，因为他想要这一辆机车已经很久了。

我把家里布置得很有过生日的气氛，准备好蛋糕，连“找礼物”的推理游戏都煞费苦心地设计，我的男人要耐着性子，循着线索，一步一步解开谜题才能找到机车钥匙。这一般是小男生逗女生开心才会做的事情，但我实在是太想让他开心了！

他回来时却带着一股寒意，看到蛋糕好像没有特别开心，对我的嘘寒问暖，回答也都很冷淡。不管怎样，我还是始终保持微笑，保持好心情，虽然我也是在工作了一整天之后来布置这一切的，自己也累得半死，但毕竟是他的生日嘛。

最后他循着重重线索找到机车钥匙时，只是稍微笑了一下，随即大发雷霆。因为他发现这辆车“竟然”是金色的。

“把它退回去，我不要了。”他说。

不管我怎么努力解释这是刚推出的最新车款，仓库目前没有太多颜色可选，但车行老板保证下周可以拿这台去换颜色，我只是想先让他看到一台实体车……但他不要就是不要。

“你买东西之前应该要先和我商量一下。”

“这是生日礼物啊！礼物不就是要带来惊喜吗？而且可以换颜色呀！”

我的这些话，换来的是完全的沉默。这个晚上，他一句话也不再说。我坐在沙发上看着他，第一次感觉像是看到了一堵高墙。

我不知道他在想什么，也不知道该怎么办。他是在外头遇到工作上

的麻烦了吗？还是我哪里做错了？怎么问他都不回答，不告诉我他心中真正的想法。

我正想着，怎么会有人为了“生日礼物不满意”这种事情就把整个晚上都毁掉呢？只见他换上慢跑服准备要出门跑步，我也赶紧跟上。

我追着他，他把我当透明人，理都不理，我沉默地跑在他身后。没想到运动会把人的情绪激发出来，我再也没办法维持住“OK我没事”的样子，跑到一半，就在操场上大哭出来。

而他继续往前跑，继续沉默着，就像一堵冷冷的高墙。

像这样的“怪事”一再上演。每一次想和他沟通，我都感觉好像在和一面很厚很厚的墙沟通，不论怎么尝试，他总是有些不屑地俯视我。即使我用再温柔的方式想要软化他，他还是把自己关在那堵墙后面。

这种情况在我们第二次去纽约时达到高峰。

那次去纽约，我染了一头红发，他似乎不喜欢，但什么也没说。如果他告诉我：“宝贝，我不喜欢你的头发，去换个颜色吧。”我一定会马上朝我的发型设计师飞奔过去。

但他一直沉默，直到登上了去往纽约的飞机，才忽然开口：“我觉得我最近身体不舒服，和你的红头发有关。你这头红发可能冲到我了。”

我看着窗外的白云，想到我的发型设计师在白云下方几万英尺处，我很想跳下去。

一个人在热恋的时候，看到坐在对面的TA，即使是用叉子喝汤，都觉得TA好可爱。但一旦不爱了，会觉得对方用叉子喝汤，根本就是蠢！那时候看TA，从头到脚都是“死相”。

到了纽约，他也完全不理我，连话也不跟我说，不带我出去，也不告诉我他去哪里。人生地不熟，英文也一般般的我，不敢出门，只好每天吃冰箱里仅存的麦片。一般人来美国会胖，我反而瘦了一圈。

有一天他又不告而别，我气得失去理智，抓狂地拿一大把感冒药配着啤酒吞了下去。他回来时看见我趴在马桶边狂吐。

“你到底为什么要这样对我？”我一直哭一直哭，“我哪里做错了？你告诉我。如果你真的爱我，怎么会把我当空气一样？”

不管我怎么哭，那堵墙还是沉默着，冷冷的。

有时候，太喜欢一个人会忘了自己，但如果对方也喜欢你，他会让你做回原本的自己。很可惜，当时的我，为了他已经丢了自己。

02 转身的方式有很多种，纠缠是最不酷的一种

那次纽约之旅，让我的心死了一半，但还没死透。我心底暗自希望天堂有重新开放的一天，让我们能重回快乐时光，因为我是那么的爱他。

一直到回台湾后，有天早上，我接到他打来的电话。

“阿雅，我觉得我们两个可能没办法在一起了。”

“啊？”

“我想了想，我觉得我们还是分开好了。”

我整个人醒了，可是说不出话来。

“你确定这是你要的吗？”过了一会儿，我说。

“对。”

“好。”

电话挂了以后，我发誓，我真的听到了自己心碎的声音。

在爱情中，他可能是真的喜欢你，但这一点也不妨碍他喜欢别人。其实最遗憾的是当自己付出了一切，却没有感受到那种被人坚定选择的感觉。就像是，他只是刚好需要，你只是刚好在。

我不停地狂哭，痛苦到没办法自己一个人，于是只好搬去一个姐妹家住了两个月。在那两个月里，不论我做什么，那种心痛都会如影随形地跟着我。

在家里，我躺在床上哭。想起小时候我们都披着床单玩得像个疯子，长大后却抱着被子哭得像个傻子。

在外面，明明是在台上录像，周遭一片欢声笑语，我却随时找机会把身体旋转一百八十度，背对镜头，让即将溃堤的眼泪有机会淌下来。然后在别人发现之前，带着笑容转回身来。那可能是我演技最好的一段时期，随时叫我表演“一秒掉泪”都没问题。

我整个人就像是行尸走肉，心里一直有个天使和恶魔在战斗。

天使说：“现在分开是对的，你看看他的表现，他根本不爱你，分开真是最明智的选择。”

恶魔却说：“天啊我真的好想他，我宁可不要我的自尊，什么都不要，只要跟他在一起……”

天使说：“柳翰雅，你不要忘记他是怎么对你的。”

恶魔却说："可是，我只想到他家楼下，偷看一眼他的身影就好了，这样行吗？"

分手的最初五天，每天都是度日如年。

第五天，天使节节败退，我终于打了电话给他。

"喂？"他的声音听起来好像没事似的。

"五天前你说要分手，"我说，"我只是要问，现在这还是你的决定吗？"

"噢，对啊。"电话那头传来非常干脆的回答。

"好，我知道了。"

我告诉自己，柳翰雅，你看他如此坚决，你绝对不能求他，放手吧。我心如刀割地挂上电话。

我继续生活，继续工作，我的工作是带给别人开心，就算自己心里再痛也一样。我相信，现在我是装作不在乎，总有一天，我会真的不在乎。

女孩们，如果你也遇到这种情况，如果你们最后也没能在一起，请不要难过，也许他只是在你无聊的时候给了你一些陪伴，在你还没了解自己想要什么的时候给了你一些惊喜。失去的东西，就顺其自然吧，转身的方式有很多种，纠缠是最不酷的一种。

两个月后，天使那一方开始慢慢收复失地，我逐渐康复了，同时越来越确定分手是对的。

奇怪的是，正当我以为这个人要在我生命之中消失的时候，他竟然打来了电话。

“阿雅，最近怎么样？”咦，声音好热情，完全像没发生过任何事一样，“我们一起吃个饭吧。”

这真是太奇怪了，他之前的冰冷和绝情跑到哪里去了？

我带着好奇心，约好姐妹陪我一起去探个究竟。整顿饭过程中，他都热情洋溢，就像刚开始追求我时一样。

“我搬了新家。要不要去我家坐坐？”吃完饭他约我。

我答应了，因为实在太好奇他的葫芦里卖的是什么药。

在他家喝茶时，他言语间透露出我们应该继续，也用非常委婉的方式为那次痛苦的纽约之行向我道歉。但我只表现得彬彬有礼又客客气气，打定主意把他当长辈对待。因为，如果水是三天前的，你不会喝；如果面包是一周前的，你不会吃；那么有些甜言蜜语，也是很久以前说过的，你就别多想了。

“谢谢，那我要回去了。”我起身告辞时，他似乎非常惊讶，坚持要开车送我。

“阿雅，才两个月，你好像长大很多。”下车时，他说。我有一种他就要靠过来抱我之类的强烈感觉。

“哦？是吗？谢谢大哥，拜拜！”在他有动作之前，我帅气无比地把车门一甩，走了。

如果票选我人生最帅气的举动的话，这甩门动作绝对可以进入前三名。

错的人就是错的人，从来不会因为你能忍或者你能等，而变成对的人。其实，原谅是容易的，但再次信任，就没有那么容易了。所谓的百

毒不侵，也不过是人受过太多伤害后变麻木的表现而已。

但我还是不懂他到底在想什么。这个男人，他一定知道我曾经多么爱他，他一定知道分手的时候我有多痛，如果他有那么一丁点爱我，他会想办法让我稍微好过一点的，不是吗？但他完全没有理睬我。现在我好不容易快乐起来，他又出现了。这是在干吗呢？

你才不是真的爱我呢。所以，我也不介意孤独，因为比爱你舒服。

过了不久，我的另一个好朋友竟然收到他的包裹，以及随后的一连串追求。她请我打电话给他，叫他不要再有这些举动，因为她知道我们之间的故事，觉得这个男人很恶心。

没问题，我拿起电话："这位大哥，我朋友想告诉你，她对你真的没有意思。还有，这世界上有很多女生，你要追，可不可以不要专挑我们这个朋友圈的？"

就这样，这个人终于消失在我的生命之中了。

我是如何忘记他的？真正的忘记，是不需要努力的。有一天，你从浴室洗了一个澡出来，打开收音机听自己喜欢的音乐，你忽然想起，你曾经爱过一个人，啊，原来你爱过这个人，那仿佛是很遥远的事，你已经一点感觉也没有了。这就是忘记。

不过，他让我长大好多，让我知道一个女人为了爱可以改变多少。原来我的脾气也是可以变好的，原来我也是可以通过运动维持好身材的。坦白讲，之前的我，因为太贪玩，甚至连刷牙都没有很走心，随便刷两下就急着和朋友出去玩。洗脸？也是沾一下水就算洗过了，护肤品和化妆品也懒得擦。头发？因为喜欢染发，我把头发搞得像枯草一样，也没找时间去护理。

但谈恋爱之后，每天出门之前，我会想，万一今天他会亲我呢？如

果不好好刷牙，有口臭怎么办？我头发的发质那么差，万一他今天摸我的头怎么办（有哪个女孩能抗拒得了摸头杀呢）？因此，我会更加照顾自己的形象。

所以分手后的疗伤期虽然是我最难过的一段日子，但当时住在一起的姐妹说，她认识我超过二十年（现在已经超过三十年了），从来没发现我是这样温柔、这样有女人味的一个人——也许这就是恋爱，能让人生命的厚度和承载能力大大增强，让人发现自己的潜能。即使我因为这场恋爱，个性发生了很大的变化，但这个变化也是来自于我本身就有的潜能，包括外在的更女人的形象，也包括内在发挥女人温柔与韧性的力量。

所以，女孩们，就算曾经痛彻心扉，也不全是坏事，最糟的经验，可能是最好的学习机会。就像大便可以是大便，但也可以是最好的肥料一样。遇到再差的经验、再烂的人，也能让自己学到挑选对象的智慧，降低以后重蹈覆辙、误触陷阱的概率。

即使有一天你们还是分手了，也不代表他留下来的好习惯要一起丢掉。许多来自他的生活好习惯，比如阅读、跑步等等，我都保留下来给自己。我一直觉得，懂得爱自己才能懂得爱别人。爱和自私相反，爱让我们选择对自己真正好的（比如多运动、少做伤害自己的事），自私则是固执在自己的坏习惯上（比如爱生气、好胜心强、不反省等等），爱是真正去了解需要的是什么。总之，爱自己并不是说说而已，而是需要学习的智慧，但人生没有什么学习是比为了爱而学习更好的吧。

任何人在一开始都是自己最初的模样，接着遇事会改变，然后遇人会改变，总之我们一直在改变，但最重要的是，别让你遇见的这些事和这些人，把你变得越来越冷，离爱越来越远。

最怕的就是，在最容易被感动的年纪，遇到了石头般坚硬的人和感情，而在你也终于磨炼出一颗石头心时，又遇到了想感动你的人。

所以，我仍然相信爱情。也感谢这个大我十几岁的男人，他曾经让我以为我得到了心中最渴望的那种爱情，虽然最终没有，但他让我想变得更好。愿他找到一位，能突破那堵厚墙的女孩。

感激彼此爱过，也感激没有在一起

第一次见到他是在一个Lounge bar，虽然有一群朋友，但他独自坐在角落。原来，因为他是个ABC（American born Chinese，在美国出生的中国人），中文不太好，所以话很少。

交往后发现，其实他挺健谈的，唯独对三个字惜字如金，那三个字就是“我爱你”。

有一天他重感冒，连床都下不了，我去买菜煮粥，帮他打扫家里。喝了我煮的粥，他很感动地说：“你真好，我以前的女朋友从来没有这样照顾过我。”然后，他深深地望着我，说出了“我爱你”。

那时我们已经交往了四五个月。在他之前，我交往过的对象，总是很快地说出“我爱你”，我自己也是，因为爱的火苗燃起时总是那么炽热，所以急着许下诺言。只有他，迟迟不说“我爱你”。为此我们也曾有争执，他说：“我很喜欢你，但爱是一种承诺，‘我爱你’是很重的一句话，如果我随随便便就说出来，那是在骗你。”看着刚对我说出这三个字的他面色紧张，我笑笑地回：“所以，你现在才开始对我认真喽？！”

他确实很认真，本来喜欢交朋友的他，生活重心从和哥们儿厮混，慢慢变成和我厮守。这次的恋情注定和前两次不同，不是像火箭一样轰轰烈烈快速升空，而像是煲汤，慢慢地升温，徐徐地散发出香味。我们一天天认识彼此，一日日渐渐磨合，很日常，一点都不戏剧化，但特别踏实。

他的体贴，体现在生活的细节里。有次姐妹们要来家里聚会，他为我们准备好所有餐具，还煲好一锅汤，留下一句“你们好好玩吧！”，就把家留给我们自己出门去。等曲终人散，再回来帮我洗完所有盘子。这

样的举动，真是暖心。

我们一起经历了几次大考验。有一次八卦媒体对我做了不实报道，他也受到连累，从一个默默无名的ABC，变成一个坐地铁也会被指指点点的公众评论对象，然而他对于被我的工作卷入是非漩涡，却一点怨言也没有，还能用幽默的态度对待：“要给我以后的孩子看看，爸爸年轻时上过八卦杂志封面，像好莱坞明星一样！哈哈！”他的乐观开朗给我很大的支持，让我也跟着放松起来。

父亲从住院到过世，他陪我进出过无数次医院，也从无怨言。这个第一印象“挺有意思的男生”，渐渐变成了大家口中“不容错过的好男人”。这样的另一半让我对爱情有了新的认识，爱情不是要试图追求幻想中的美好，而是把平凡实在的小日子过得美好。你知道他的小习惯，他也会懂你的小脾气，偶尔经历风雨，两人的感情更如胶似漆。

这样一个极品好男人，按理说应该成为我现在的老公吧？但是，为什么我们分手了？

而且，还是我提的。

你听过一个关于“圆”的故事吗？

有一个圆，缺了一角不完整，他很不快乐。于是他出发，去寻找那失落的一角。他走了很远，先遇上一个角，当他开心地夹住那个角时，因为太用力而把角夹碎了。后来又遇见一个角，他吸取上次的教训，不能夹得太紧，结果却夹得太松，角掉了。就这样历尽千辛万苦，忍受了日晒和雨淋，终于有一天，他找到了一个合适的角，并且他夹得不松不紧刚刚好，他俩变成了一个圆。他好快乐！他终于变成一个完整的圆！他和角一起滚动得又快又流畅了，于是他们越滚越快，越来越快……就这样一起滚了好久，突然发现，有点失落。

他发现，再也不能像以前那样慢慢唱着歌，无拘无束地一个人旅行，因为太专注在那个圆的滚动里，他无法停下来欣赏四周的风景。

所以最后那个“圆”，轻轻地放下那个“角”，他们给了彼此祝福。从此之后，缺了角的圆再也不着急地寻找那个角，而是不疾不徐，欣赏并感谢正在经历的风景。

好的爱情，是通过一个人看到了整个世界；坏的爱情，则是为了一个人放弃了整个世界。我感谢他，让我看到了世界，但也因为这样，我发现自己对这个世界，还是有很强的好奇！

这样说你们能明白吗？反正我身边的亲友闺密们是不明白。我姐姐听说我要和他分手，哭得比我还伤心。

我姐问我：“你为什么要放过这么好的一个男人？”

“爱情会让人了解自己。我通过这段感情，对自己想走的人生方向更清楚，慢慢发觉我和他的方向是不一样的。对于世界和心灵我有一种探索的渴望；但他对未来的蓝图，是成家生孩子，好好过日子。我们相处的时候，他喜欢和朋友打游戏，我不喜欢；我喜欢和朋友们办读书会，他不喜欢。我们在配合彼此的兴趣，但不是互相欣赏。那种配合是勉强的。难道一直和一个人在一起，就代表爱那个人吗？我很感谢他，我们共同学习了很多。现在来到了一个十字路口，都知道接下来有各自的路要走，也知道接下来自己要走的路，并不适合对方。”

“可是错过了他，你不怕后悔么？”

“我不知道会不会后悔，但再这样下去，我对这份关系会没有信心。我们的感情确实很稳定，但有点太稳定了，每天工作结束之后，我们俩一起吃晚饭，然后看看电视聊聊天，如果睡觉之前饿了就再一起吃个泡面，每天就是这样，如果再这样安定下去的话，搞不好我会出轨！

那不是更伤害他吗？我的内心是很有冒险精神的，但我要确定在不伤害他的情况下去冒险，所以我主动选择结束这段感情，才是对他最负责任的。”

“可是你之前的感情经历让你受到那么多伤害，相比之下，现在的他真的很好啊！”

“但因为贪图他的好而抓住不放，这不是很自私吗？”

我提出了分手。

当时彼此心里都有感觉：差不多了，但没有谁想先开口，所以我先开了口。结果一提出来，我马上就后悔了，严重怀疑自己做了件蠢事。虽然分手原因在心里振振有词，但真做出行动后，还是很不舍啊。结果不到一周，我就提出了复合，这次，是他很酷地拒绝了我，虽然多少有点硬要耍酷的成分（我知道给他打电话时他的哥们儿正在旁边）。现在回想，很感谢他当时给我一个硬钉子碰，让我们没有复合。不久后，换我收到他写的一封动人的信，诉说着对我的珍惜，他想复合。这回换成我铁了心没有回他。我知道只要一回信，我们就又会在一起，一旦在一起，接下来就是走入婚姻。他真的很好，但灵魂深处，我们还是有无法交流的一块地方，我没办法接受他就是我的终点。

如果我是个很自私的人，应该就会回他的信，因为当时我也在分手中，也很难过，如果他回来，我当下就能不痛了！但我不愿意出于对他的一种依赖而欺骗他，就像他不会为了讨我一时的欢心，而随便说出“我爱你”。

或许你会说，两个人中有一个人妥协，不就可以了么？

王尔德说过，过自己想要的生活不是自私，要求别人按自己的意愿生活才是——我爱你，不光因为你的样子，还因为，和你在一起时，我

的样子。我爱你，不光因为你为我而做的事，还因为，为了你，我能做成的事。

真心爱一个人的时候，你的所作所为不会只为了让自己看起来很棒，或是满足自己的价值观，而是会真心地去为对方着想。

因为为对方想，因为也许是对的人在不对的时间相遇，所以，我们放了彼此的手。

直到多年后的现在，我们还是保持着联系，是彼此关心的好朋友。

亲爱的女孩们，这就是我刻骨铭心的三次恋情。

第一次恋爱的时候，有一种“这辈子就是这个人了”的感觉，抵死相信，从不怀疑。

然后第二次恋爱，我想：OK，绝对不会再有第三次了。

到了第三次恋爱，我心想：这次总该就是他了吧？！

每一段恋情，都有要和这个人天长地久，一生一世的感觉。虽然最后结果都以分手告终，但从来没让我对爱情失去信心！就像那个缺了角的圆，每段经历，都更清楚自己想要的是什么，每段经历，都是无与伦比的成长经验。

对于旧情人，我怀着感恩的心情，哪怕是小时候月光下牵我手的陈俊男，或者后来让我大哭大笑的男友们，他们都帮助我成长。

那个缺了角的圆，也许磨着磨着，有一天，自己就成了一个完整的圆。

chapter 3 珍惜眼前人，是人生必须的修炼

父母子女，都是好不容易才修来的缘分，一定要珍惜，因为那些你习以为常到像空气一样存在的人，不一定会永远陪着你。

最痛不过生离死别，所幸我们默然坚强

01

在这个世界上遇到的每个人，都会对自己产生一些影响，但可能只有那么两三个人，或者就一个人，他对你的影响是很深很深的，对我来说，那个人就是我爸爸。

爸爸比妈妈大二十五岁，有了姐姐之后，在他五十岁的时候才有了我。记得小时候每次到了放学时间，我听到人家说“你爷爷来接你了！”，心里都很难过。

“他是我爸！”我在心里呐喊。

也正是因为我来得晚了点，从小就担心他会走得早一点。“爸爸有天会离开我”的想法，很早就钻进了我的脑海。小的时候，因为梦到爸爸过世，会哭着醒来，成长过程中最大的恐惧就是有一天，我会失去最爱自己的人。

柳爸年轻时，是位让死神头疼的传奇人物，朋友戏称他为“柳不死”。

他出生在动荡的战乱年代，很多事很无奈，没有什么选择。他在一夜之间远离家园，在那之后，出生入死对他来说就是家常便饭。

在枪林弹雨的丛林中作战，子弹一颗颗划过他耳边，“咻咻”作响。每经历过一场对战，爸爸耳朵都被发烫的子弹磨出水泡，身上却是毫发无伤，没有被一颗子弹打中。类似这样的故事不计其数，不管是跌落悬

崖，误闯雷区，还是生病没药医，“柳不死”最后都能安然无恙，奇迹生还。

有一回所有人都以为“柳不死”这次死定了。当时两军对阵，近在咫尺，爸爸这边的岗哨，得由抽签来决定谁去上哨，抽中签的倒霉鬼只好赶快写遗书了，因为一进那岗哨很快就会被抬下来的。敌军的狙击手就在不远处瞄准着。

结果这一回，我爸中了签。

他骂了句脏话，烧了身份证，留了遗书给他的父母，就往岗哨走去。

半路上迎面来了一位将军。我爸赶紧立正、敬礼。

将军点点头，走了几步，又回头叫住他，问他是哪个单位的，姓啥名啥，现在要去哪。

我爸说，要去那个有去无回的岗哨。

“等等，”将军把手一挥，“先去把厨房扫一扫。”

我爸愣住了，这节骨眼要他扫厨房？但既然是长官的命令，就乖乖去吧。到了厨房一看，哪有什么好打扫的？五天没睡觉的他，不小心就在厨房睡着了。

而代替他上哨的下一号卫兵，很快就被抬了下来。

就在我爹呼呼大睡的这段时间，敌军展开了一轮猛攻，一时间枪声大作、炮声隆隆、炸弹开花、房倒屋塌……外面战况激烈，厨房里的我爸却睡得安稳，一直到全营撤退，才被队友摇醒。

就这样，“柳不死”又逃过了一劫。

一直到躺在病床上的最后一段日子，他才把这些事讲给床边的我听。

02

从小就与家人分离，经历过那么多次与死神擦肩而过，家庭应该是人生给他的最大礼物吧。所以当自己拥有了家庭的时候，爸爸格外珍惜，很宠很宠家里的三个女生，把我们看得比他自己还重要。

爸爸是我们家的金牌大厨，每天下班就去买菜，回来做饭给全家人吃；

他是家里的专职水电工，只要任何电器不会用，交给爸爸就搞定；

他还是我们的“大棉袄”，谁感觉冷了，他就会温暖谁，谁闹脾气了，他也会一直逗到她开心为止。我和姐姐还有妈妈都很依赖他，我妈有时候还会和我争宠，所以我常开玩笑说，妈妈才是家里的小女儿！

总之我们母女三人一直在爸爸的保护下，我们是他的宝，是他的全部。他把我们看得比自己还重要，而且也因为这样觉得满足。

他的感情那么深厚，外表却总是冷静豁达。即使是那年某八卦媒体杜撰的不实报道把我写得很不堪，他也没有生气大骂过一句。他一定也很难过一个好好的女儿被写成那样，却从来没把他的不高兴表现在脸上。

“小雅已经很不好受了，我们别再让她担心。”他对我妈说。

“女儿，我们支持你，你要坚强。”他对我说。

在9·21大地震中，在那世界末日般永不停止的晃动中，他只是稳稳

地护住我妈，从头到尾没有表现出恐惧。地震后我急忙赶回家，只见爸爸闲庭信步，从容出现。

“你不晓得你爸有多冷静。”我妈告诉我。

“一家人都平安，和和乐乐在一起，其他都是小事。”爸爸又是这样淡淡地说。

他说的，也是他人生唯一的心愿。

我和爸爸的年龄差距，让我知道“一直”和“永远”是不切实际的理想。爸爸的爱像平静的大海一样，给我支持与滋养，但害怕有一天失去他，却也是我成长过程中的一个阴影。

这让我在童年变得比其他同龄人想得更多，更多愁善感。

有一次听一位长辈感慨地说：“父母就是前半辈子的缘分。”这句话就记在了我心里。有时我们对最亲近的家人反而没耐心，容易发脾气，那是因为觉得他们会一直在自己身边，一直陪伴我们，但仔细想想，父母不可能陪你一辈子，他们不过就是你前半辈子的缘分，这么一想，包容心会立刻变大许多。

珍惜眼前人，这是人生必须的修炼。

既然爸爸这么爱我们，我也这么爱他，我告诉自己，一定要把握机会，尽可能把我的爱表达出来，让他知道！

有一天，我决定在很少说“我爱你”这三个字的成长环境中，天天跟爸爸说“我爱你”！

那还是我就读华冈艺校的时候。一天晚上，爸妈和姐姐都坐在客厅看电视，我从房间里跑出来。

“爸爸。”我在沙发上坐下来。

我爸转头看我。

“我爱你。”

我爸又把头转回去，继续看电视。

“好恶心哦。”这是我姐姐的声音。

“对啊，你干吗啊。”这是我妈妈的声音。

我自己也顿时觉得头皮发麻腿发软。嗯，的确有点恶心。我默默走回房间去。

不过这次尴尬的场面并没有把我击退。我告诉自己：习惯都是慢慢养成的，以前我只是不习惯对爸爸说“我爱你”，这是个新习惯的开始，我一定要坚持下去！

从此以后，只要我人在外头，打电话回家时，跟爸爸讲的最后一句话一定是：“把拔，我爱你哦！”

他一开始很不习惯，到后来也会用他那浓浓的山东腔回我：“窝矮泥”。别人听到，可能以为是一对情侣在讲电话呢。

后来，从爸爸生病一直到他离开我们，每天每天我都对他说好几次：“爸爸我爱你！！”

03

1999年我二十一岁，开始尝到成名的滋味。在电视上我主持节目带

给大家欢乐，还有那个“锉锉锉～红豆！大红豆！”的歌曲，让大家疯狂、开心的同时，我也成了爸爸的骄傲！

但谁也不知道，那段开始成名的时间，其实是我生命中一段非常辛苦的时间。因为正当我的事业蒸蒸日上的时候，爸爸的健康状况却越来越差。先是心肌梗塞，不久之后开始在家里洗肾。爸爸说话变得很虚弱，走路很容易喘。但他还是坚持每天早起为我们准备早餐。后来，他想为我们做饭，但是却已经没有做饭的体力了。

有天我出门后才发现袜子不够穿，回家的时候，看见那时连下楼都有点困难的爸爸，提着一个袋子，正在非常缓慢地向家中走，袋子里是帮我买的袜子……

爸爸就是这样，一直默默为我们做很多事。他生病的四年里，只要不是住在医院，每天晚上，一定会等我们三个都回家了，自己再关灯去睡。

爸爸第一次心肌梗塞，给我的印象很深。那天他大清早就拿着存折到我房间。他一直有帮我们存钱的习惯，但那是他第一次把这么重要的东西交给我。他把睡梦中的我叫醒，对我说：“小雅，爸爸的身体不舒服，我自己先去医院。银行存款本和印章在这，有什么事你来照顾。”当时，我被一种巨大的恐惧袭击：去医院看个病，为什么要把存折和印章留下？

我要陪他去，但爸爸坚持不让我跟着，说他没事，很快就回来。结果没过多久，我们就接到医院通知，说爸爸心肌梗塞很严重，有生命危险，要我们马上过去。还好那次爸爸的命保住了，但他左边的心肌坏死了百分之八十，也开始了被病痛折磨的漫长岁月。

后来我想，那天早上他肯定知道自己的情况不对，所以才把存款本和印章给我，那就好像是一个仪式，在告诉我，从此我要担起照顾家人

的重任。

当时的我很忙，第一张专辑迅速火了，工作机会变多，经常出现在大家的视线里。别人看我好像很风光，同事们也不太清楚我家里的情况，只觉得我工作起来很努力，我主持节目很好笑。其实，我是把苦藏在心里。和他们在一起的时候，每次手机响起，我都会心里一紧，担心是不是家里有不好的消息。

一直被爸爸宠爱的妈妈，看到爸爸身体不好也很慌张，她的情绪容易不稳定，需要人安慰，我经常是跑了一天通告后，还要立即赶到医院陪爸爸，或赶回家陪妈妈。

但二十一岁的我也是个年轻人呀，也会想要出去玩，想探索这个世界，所以除了工作和去医院，我还要挤出时间和朋友玩，还有那时我也在谈着一段不成熟的恋爱。总之，在工作、家庭和自己的青春之间疲于奔命，就是我当时的写照。

有一次情况不妙，我们去了急诊，躺在病床上的爸爸看着我说："小雅，爸爸拖累你了，对不起。"边说边流下了眼泪。看到心中的巨人这么无助和脆弱，一时间我不知道该怎么办，只好回答他："爸爸，你说这干吗？这是我该做的，我想做的！"然后紧紧握住爸爸的手。我在心里告诉自己，我一定要成为巨人的依靠。

从那以后，我对爱的表现也有了改变。虽然一向是个害羞的人，但我开始每天都亲亲爸爸。不论到哪里工作，不论多么忙碌，或者和朋友玩得正开心，每天我一定会给爸爸打好几个电话，向他报平安，和他撒娇。

我最大的恐惧是心中的巨人会真正倒下，但那一天还是来了。2004年，有一天中午我和姐姐到医院旁边的餐厅吃饭，手机响起，电话那头是妈妈的声音："你爸不行了……"

从餐厅走回病房十分钟的路程，一切突然变成了慢动作，像做梦一样，原来最大的恐惧降临时是这样的。

照顾爸爸的护士和医生都红了眼眶，问我："要不要插管急救？"我说："不用了，爸爸好辛苦，他一直为我们撑着，让他好好走吧。"病房中，只剩爸爸和我们。我走到爸爸的身边，他躺在那里但不像睡着，因为还是看得见他的身体被病痛折磨的痕迹，还是可以感觉到他在为我们苦苦挣扎。

因为我从小就担心他会走，到了他走的那一天，我已经做好了准备。我对自己说，我能送他的最好礼物，就是让他好好地走。

我在心里面演练过好几次，他走的时候，要怎么样才可以让他安心。

我做到了。

我轻轻地抱住了躺在那里的爸爸，在他耳边说："爸爸，这都是一场梦。你只是比我们先醒而已。你先去了一个很好的地方，你在那里等我们。你之前说要把家交给我，你对我有信心。所以，家里的事情你都不用担心，我会照顾妈妈和姐姐。你好好地走吧。"然后我亲了亲爸爸的脸。

虽然我和妈妈还有姐姐都泪流满面，但我们没有大哭，只是搂着彼此给对方力量。因为我们三个都知道，爸爸最放心不下我们三个，如果我们哭得太伤心，他一定会比我们还难过。

爸爸生病的这段日子，我读了很多书。书上说，我们在这个身体里住了这么久，已经这么习惯这个身体，要离开不是两手一伸，两脚一蹬，就能潇洒离去的。书上说意识离开身体要八个小时。

八个小时……这可要医院答应才行。

幸好爸爸有个特点，所到之处，交往过的朋友，不管是老长官、老同事、老邻居、早餐店老板、修车厂师傅、菜市场小贩……所有人都很喜欢他，说“柳爸真是个好人”。医院的医生和护士也是一样，都为我爸爸的离世而难过。所以他们答应我，爸爸往生后，让他的遗体在病房待八个小时，并有许多朋友轮流为他称念佛号，八个小时当中佛音不曾中断。

我相信他走得很好。我很放心。

如今再回想起爸爸，最常出现在脑海的一个画面是，童年时，爸爸骑着摩托车，前面载我，后面载姐姐，再后面坐妈妈，一家四口就在一辆摩托车上。

长大后我买了第一辆车，就载着爸爸去兜风；赚到了第一笔钱，就带爸爸回徐州老家探亲。当他终于带着我，来到了我爷爷的坟前，不轻易流泪的爸爸就在爷爷坟前大哭起来。十五六岁离开家就再也没有回去过，辛苦了大半辈子，终于带着自己的女儿，回来看爸爸了。

04

爸爸过世后不到一周，我就开始工作了。

因为有播出压力，我再不去，节目就要开天窗。但是主持节目是要逗大家开心啊，我刚刚失去了最亲爱的人，要用什么样的心情上台呢？去工作的那天早上，我还在家里折叠要烧给爸爸的元宝和莲花，对于即将要面对镜头心里很忐忑。

还好我那时候的经纪人是王伟忠先生，在我上台前，他给我了一个深深的拥抱，还对我说：“做电视就是一个服务业，现代人生活很有压力，看电视放松一下对他们很重要！你为了观众把节目做好，爸爸也会

以你为傲。”

嗯，我是爸爸的骄傲！爸爸不会希望看到我因为他耽误了工作。这样一想，我就瞬间切换了心情，回到了舞台上，继续带给别人欢乐。

世界以痛吻我，我却报之以歌。成长的很大一部分是接受，接受生离死别世事无常，接受分道扬镳恩爱不再，接受突如其来的无力感。然后发自内心地去改变，天黑就开盏灯，落雨就带把伞，天亮以后满血复活，天晴以后抖落雨滴。

那阵子我一边忙碌工作，一边把伤痛埋藏在心里，觉得好像是人生刚做完一门重大功课一样。我还要尽量让自己保持开心，在内心告诉自己：如果观众喜欢我，那都是因为爸爸给我的爱。他的爱像大海一样给我包容和支持，我才能站在这里。所以为了爸爸，为了不让妈妈和大家担心，我要忍住不哭！

但是，可以忍住一次不哭，不能忍住每次都不哭。我的心也是肉做的，也会疼呀。好几个月后，有一天，我在家里打扫，突然觉得心头一紧，鼻子一酸，眼泪“啪嗒啪嗒”地就掉了下来，然后就开始一直哭一直哭，几乎哭了一天一夜没停过，把妈妈和姐姐都吓坏了。但其实对我来说，这样哭个痛快挺好的，我积累的情绪终于得以释放。

爸爸生前对我说“小雅，你要为自己做点什么”，我那时最想做的，就是躲到一个安静的地方好好拥抱自己。所以爸爸过世一年之后，我放下手边的工作去游学静修。这个决定让妈妈很担心，她说：“你现在的机会这么好，娱乐圈很现实的，你不怕回来之后大家不认得你了吗？”我知道妈妈的担心有道理，但我更清楚，我多么需要一段整理自己的时间，而且如果我为了赚钱留下来，那才是对不起爸爸，也对不起喜欢我的朋友们。于是，我还是走了。

出国游学的那一年实现了我的一个梦想，更重要的，那是我一个转

变的过程。我在异乡独自租房子、上学、煮饭、做瑜珈，过得健康简单，把“沉淀”变成了一个行动。

一年半之后，我回到台北，带着一种坚定和信心重新开始。不是“人间别久不成悲”，而是“两处沉吟各自知”。我把对爸爸的爱深深地放进心里，努力为了他，让自己活得更好。

亲爱的女孩们，陪着亲人一起面对生病与死亡，这段经历是非常辛苦而痛苦的。

父母在，吾身尚有来处；

父母逝，人生只余归途。

但是生离死别同样带给我很多养分：我体会到父母子女，都是好不容易才修来的缘分，一定要珍惜，因为那些你习以为常到像空气一样存在的人，不一定会永远陪着你。所以，对你爱的人，能做一点是一点，即使你觉得做得远远不够，但只要不断用心地付出，就不会有遗憾。

爱要实时。

爱要说出来。

爱要以对方能感受得到的方式来表达。

爱是生命的活泉，要常常记得回顾这个泉源。

爱是长河，就算流到再远的地方，也总是有源头可循。

我曾经在一张卡片上看过一句话：

Dad：

Remembering you is easy，I do it every day;

Missing you is the heartache that never goes away.

为了我们所爱的人，我们要更加好好地爱自己。就好像父亲是我心中的巨人，当他倒下的时候，我的世界也崩塌了，从一个被保护被宠爱的小女孩，被迫一夜之间就要蜕变为一个勇敢独立的女人。但这样重生的过程，或迟或早，或轻或重，每个人都要面对，不是吗？

我这棵曾经孱弱的小树苗，为了回报爸爸的爱，逐渐长成了一棵大树，风吹过，有绿意盎然，有鸟鸣绕林，我知道，那是爸爸的爱依旧在守护着我。

我们会变得强大，是为了让心爱的人不失望

我的爸爸比妈妈大二十五岁，所以特别地宠她。在家里妈妈是最高领导，事事以她的意见为重，她在家开心时会随性地唱歌跳舞，但有时会突然发脾气，爸爸也处处让着她。我和姐姐常开玩笑说，妈妈才是我家的小女儿吧？

用现在的话来说，妈妈在家里就像个“任性的小公主”。

但我也没好到哪里去。上中学的时候，荷尔蒙开始发挥它青春期的作用，我变得叛逆。染头发，改校服，跷不喜欢的课，撒自认无伤大雅的谎，就连耳朵也不放过，最夸张的时候能打出七个耳洞！在同一边的耳朵上！感觉轻轻一拉，就能把耳朵撕下来了。

但人外有人，天外有天，妈妈在少女时代也很叛逆，曾经是学校中的大姐大。我这些使坏的小把戏总是会被她抓到，当任性小公主碰上正值青春期的叛逆少女，这结果……听了就不太妙。“今天便当有没有吃完？”“为什么房间总是不打扫？”……这些鸡毛蒜皮的小事，都会成为我们俩大吵一架的导火索。我妈对付我的绝招有二，一是碎碎念，二是“棍棒底下出孝子”，皮带、衣架、扫把……像我一样挨过打的孩子都知道，大人一气之下通常是就地取材顺手抄家伙。

是不是每个人的青春，都会经历父母不懂我，不论怎么说他们都不能明白的感觉？

有一次和妈妈闹矛盾，我夺门而出，却不知道自己能去哪儿，最后走到一个小巷子，把自己塞在墙壁和一辆停在那里的汽车中间，在那道很窄很窄的缝隙里，我觉得好有安全感——于是开始哭——然后就一直哭，一直哭……我甚至想过自残，还好因为怕痛，只敢拿着涂改液在自

己身上涂得乱七八糟，就像我乱七八糟的生活和心情一样。

进入青春期后的我，和妈妈的关系就是这样一触即发，紧张对立。

这样紧张对立的母女关系，在爸爸生病后更是面临考验。家里的支柱倒下了，对我们家三个女生的打击很大，每个人心中都承受了巨大的压力，我们的生活有了巨大的改变。爸爸在生病之前，是我们全家人的大厨，每一餐保证我们吃得香香美美的。而被疼爱的妈妈，一年就下厨个一两次，好吃还是难吃？反正每次我要配上好几瓶水，才能把它吃完。

但我们三个女生在爸爸生病后也被迫长大。爸爸不能像从前一样为我们做饭，小公主妈妈想要有所表现，于是开始天天为我们做早餐。每天早上，我们家的厨房就像打仗一样叮叮咣咣，常常是忙了好一会儿，妈妈才端上一小盘黑黑红红的胡萝卜炒鸡蛋。初次尝它，我用上了一点演技来遮掩心中的惊恐，还好尝过之后觉得味道还行，于是露出了如释重负的笑容。妈妈以为我吃得挺香，很得意自己做出了一道营养价值高的菜，于是索性天天做胡萝卜炒鸡蛋给我当早餐。

连续吃了好一阵子，胡萝卜炒鸡蛋成了我的噩梦。有天我鼓起勇气，语气委婉地说："妈，楼下有很多早餐店，偶尔可以买来吃，你也不用那么累"。

结果引来她的斥责："你是不是觉得我做的东西不好吃？！"

我嘴硬地反驳："我只是告诉你有别的办法，你可以不用那么累呀！"

"你就是在嫌弃！能填饱肚子就不错了！珍惜一点吧！"

我们的对话音量越来越大，自然地升级到吵架，最后妈妈气得摔了盘子。

和妈妈之间紧张的关系，是当时我的一门大功课，也因此我开始了一段深深反省自己的过程。也许是因为，我总希望她能了解我，而且想到什么就说什么，自认有理就要反击，其实那对沟通并没有帮助。妈妈的想法，为什么一定要和我的一样呢？她的年纪与经历造成了她的个性，我应该试着去了解她，而不是一直要改变她。换个角度为她想，也让我自己宽心许多。

从只站在自己的立场，到开始设身处地地为别人着想，这也许就是长大的开始。

父亲过世之后，母女三人相依为命，想想我们吵闹背后的原因，也是因为对彼此的关爱呀！妈妈的唠叨，我还可以听多久？十年、二十年、三十年？当我这样想时，妈妈的唠叨竟然变得悦耳起来。看着一夜之间仿佛白头的妈妈，想着爸爸对我的嘱咐，我开始转变，真正思考怎样做一个好女儿。

“语言”不是沟通当中最有力的方法，“行动”才是。

我在想，什么才是“好女儿”？首先应该是要照顾好自己，为自己的行为负责，不让家人担心。以前工作上遇到烦心的事，也会和妈妈抱怨，并把情绪带回家里。记得和伟忠哥八年的经纪合约期满时，心里非常纠结要不要续约，毕竟他是那么好的一位经纪人，但我内心又知道自己必须跨出这一步，离开他的羽翼去闯闯天下。当我把这样的纠结与不安和妈妈分享后，她比我还要焦虑，整天在家像困兽一样走来走去，我还要反过来安抚她。就在我决定心意，要去和伟忠哥谈解约的那一天，伟忠哥打电话给我，他接到了妈妈的电话，妈妈告诉他我要和他解约，并且有可能和别的公司签约。我听了当场傻眼。

当然，妈妈是出于好意和担心。她希望我留在一个安全的工作环境，所以故意让伟忠哥觉得其他公司想签我，希望他能积极挽留我。但这打乱了我所有的思绪！本来和伟忠哥谈解约就是一件紧张的大事，本

来计划当面和伟忠哥倾吐我的心声和决定，结果我妈这一搅局，很可能让伟忠哥对我产生误会！还好，八年的默契让我和伟忠哥之间有很好的信任基础，一切都谈得很顺利，虽然没有续约，我也得到了伟忠哥的祝福，而且，解约后我也没有签给我妈说的“别的公司”。

所以是不是所有的烦心事都要让家人知道？也许我们想对最亲的人吐吐苦水，但父母听到我们的苦水可能会焦心得茶饭不思。既然如此，也许不用把大大小小的烦心事都和父母说，因为那些事对于我们来说过去了就过去了，但父母的担心会持续很久很久。

做一个开心快乐的女儿，也是一种孝顺！以前我总是把责任压力往自己身上揽，虽然做了很多，但情绪总是处于紧绷的状态，也造成许多争吵。后来我开始调整，学习为别人活，也为自己活。我培养自己运动的习惯，经常阅读或和朋友相聚，这样，当我花时间陪妈妈的时候也就更全心全意、心情愉悦、面带笑容了。

现在我们母女三人住在不同的地方，但相隔都不过十五分钟的车程，距离可以制造美感，哈哈。因为工作的原因我经常要飞来飞去，但即便回台北就待几天，我也一定会带女儿去陪妈妈，因为能做到的陪伴就要去做。

三十岁之前，我们母女的故事充满了爱恨情仇，三十岁之后，我开始在“做一个好女儿”这件事上自我修炼。最让我惊讶的收获是，当我没再想着去改变妈妈的时候，她竟然不知不觉间主动做出了改变！

她比以前更愿意听我们说话，会做黑豆水、糙米饭等好几道健康营养又好吃的东西，自己也会去爬山泡温泉，从依赖我和姐姐变成现在独立又开心的状态。尤其看到她和两个孙女相处时的模样，真是温柔又有耐心。因为我的女儿超级活泼好动，有时候不小心给我来个“飞踢”，能把我疼得眉毛都拧到一起，而她的姥姥、我的妈妈，被她冲撞了之后，却和和气气地说“没关系啊”。有时候外出，因为不喜欢车厢那样封闭的

空间，小孩子还会闹，我妈妈就唱歌给她听，那温柔的嗓音，让我感觉她好像变了一个人，简直不是我认识了几十年的妈妈。

若父亲在天之灵看到了，一定很欣慰我们现在的状态。

亲爱的女孩，如果你也有一位让你又哭又笑的妈妈，不妨看看我的故事，希望你能读懂我想对你说的话，不管父母爱你的方式你是否接受，但你要记得，父母永远是爱你的。

当我们能设身处地地为他们想，又能够独立为自己的生活负责，这就是长大。

把铠甲脱下，用软肋拥抱你

01

宝贝，想为你开始写日记，因为有好多好多话想对你说。但如果真的动笔，可能每一页都是这样的句子：你好可爱，好迷人，好可爱，好迷人，而且每一天都越来越可爱，越来越迷人……

事情还是要从得知你的到来开始。

当时妈妈的姐妹大S和佩慈，肚子里都有了爱的结晶。那天难得我们所有的姐妹能齐聚一堂，要好好庆祝一番！那阵子我经常胃疼，而且是肚子越饿就越疼，询问做护士的表姐，她说十二指肠溃疡就是越饿越疼。所以工作空档回台北的两天里，一天是和姐妹相聚，另一天就是要去医院做胃镜检查。

“我的胃又不舒服了。”在开心的聚会中，我和所有的姐妹说。

“该不会是怀孕了吧？”小S问。

“屁啦，怎么可能！是我最近太忙，饮食不规律，所以有溃疡，明天就要去做检查。”

直觉一向惊人的小S立刻打电话给她的助理，“快帮我买一根验孕棒来。”

我抱着娱乐大家的心态，拿着那根买回来的验孕棒，想着验完后要拿着它到小S面前笑她，“哈哈！看，白忙一场了吧？！”

结果……当验孕棒浮出两条清晰的线时，我还纳闷，是没怀孕会有两条线吗？好像不对呀……我震惊地拿着两条线的棒子呆呆地走出洗手间。

她们看到我的表情就知道发生什么事了，小S夺走我手上的棒子一看：“阿雅，你这个太明显了！你怀孕啦！”全部姐妹尖叫着跑过来抱着我，大S、小S甚至红了双眼。“恭喜阿雅！你真的很会凑热闹耶！连怀孕也要和我们一起！”大S说。

是呀，真没想到。我和爸爸虽然很相爱，但我们对结婚并没有打算，因为觉得不需要用一张纸来证明爱情。生孩子这件事，也是顺其自然。但已经顺其自然好多年了，都以为不会有了，结果你就在和妈妈一样生肖的马年，像一匹黑马般来到这个世界。

你给妈妈上的第一堂课，就是了解到生命中很多事情是发生在计划之外的。若能拥抱这计划之外的发生，它即能成为生命中的美好。妈妈和爸爸，在知道你这个美好的惊喜后，就开始改变我们原有的工作计划，把生活重心放在迎接你的到来上。

02

你在我肚子里一天天长大，想到我的身体里孕育着另一个生命，我就觉得太不可思议！你是谁？身体构造怎么如此精密？我吃得好你就会好吗？你有思想了吗？你的感觉是什么样的？从前我虽然对自然非常敬畏，但怀了你之后，才深刻体会到，人类就是自然的一部分，大自然实在有太多奥妙。

应该是我的肚子太舒服，你待得不想出来。妈妈每天走路运动、做园艺、爬楼梯，终于在过了预产期两周之后，医生说一定要让你出来了，所以我们一大早就到医院打催产针。

生产的过程有点惊险，本来计划顺产的，却临时被拖去剖腹产。但只要你是个健康的宝宝，妈妈再辛苦都没关系。

出了产房的妈妈好累好累。我看到小小的你在爸爸怀里，爸爸眼眶湿湿地告诉我："你看，这是我们的女儿。"我的第一个问题是"她健康吗？"爸爸说："嗯！"我这才终于能把心放下，好好休息。

可是只休息了一会儿，我就忍不住又去看你。第一天当妈妈的我，紧紧地又轻轻地抱着你，忍不住在心里惊呼："啊，她好脆弱哦，真不知道该拿这个小生命怎么办。"

其实，我觉得你和我想象的不太一样。当你还在我肚子里的时候，我对你有很多想象，满脑子都是育婴杂志里面圆润可爱的完美婴儿形象。但你一出生，头发就非常多，整个人湿答答的，有点"泡在水里太久"的感觉。

我看着你，觉得很奇妙，心想"这个人是谁呀？"

出生后第一个小时，他们就把你放在我的胸部上。他们说，越早哺乳，就会越顺利。很多宝宝都有不好好吸奶的问题。但是我的宝贝，你只花了一秒钟的时间，就立刻含住奶头，开始吸吮。哇，好乖巧，完全不用我担心。

我们常常忘记自己其实是大自然的一部分，但就在你吸吮我的乳汁的那一刻，我有一种回归大自然的奇妙感受。我成了一个食物来源，孕育着另一个生命。

你是在美国出生的，在医院住了三天，他们便要我回家。但就在出院之前，护士突然发现你的手脚有点发抖，我还以为那只是伸懒腰伸过头的正常现象，结果竟然是血糖过低，要留院观察处理。血糖不够可是会影响脑部发育的，如果就这么带你回去，我可能永远也不会发现这个

问题。感谢这位细心的护士，让我觉得白衣天使真的存在！

回到家里，我们正式开始适应身边多了一个小小人儿的生活。

身体的巨变、荷尔蒙的巨变、生活的巨变、心情的巨变……我知道，任何改变最后都会变成习惯，但怀里抱着你，心里还是忍不住嘀咕："天哪，怎么会这么小一个！我真的可以把她照顾好吗？"担心、忧虑，各种负面的念头像气泡一样冒出来。难道这就是产后的抑郁吗？

但有一天，我忽然发现人的愿望其实可以变得非常简单，非常纯粹，比如，只是希望自己的孩子可以健康地、好好地长大。

你还没出生的时候，爸爸妈妈是活在熟悉的二人世界里，就算对未来生活已经尽可能地设想，买齐了宝贝的东西，准备好小床铺，小衣柜……连换尿布的动线都规划完毕，但一切都还只是我们的想象。等到突然真的多了你，出现在我们熟悉的生活里，我们才发现，哇，没想到是这么大的改变……这么小的生命在我们面前，怎么吃？怎么睡？怎么洗澡？都成了大问题。

但当妈妈，还是会有很多幸福之处，其中之一就是可以见证宝贝那么多的"第一次"。第一次会坐，第一次会爬，第一次叫妈妈……每个第一次都是那么的自然，却又是那么的奇妙。

有一天，我听到在你的呼吸声中，偶而夹杂着小猪一般的"吼吼"声。该不会有什么东西卡在你鼻子里吧？到了晚上，小猪声变本加厉，你开始哭闹抗议。由于你是属于讲道理的一个小东西，很少哭，所以我几乎可以确信一定是有东西在你鼻子里。问题来了，对我们大人来说，挖个鼻子是再容易不过、甚至有点享受的事，但要怎么对米粒大小的迷你鼻孔做这件事？

凌晨一点，我和爸爸以及你干妈三个人，围着哭闹不休的你商量对

策，讨论要不要送医院，以及“因为一颗鼻屎送急诊”会不会太夸张的问题。这时候我们突然想到，当初出院时，医院给了我们一颗球状尖嘴的玩意儿，原来那就是吸鼻器啊。

把吸鼻器找出来放在桌上以后，大家又盯了它五分钟，没人敢动手。因为你的婴儿鼻孔实在太小了，一方面怕伤了你的鼻子，一方面担心这样一吸，会不会把你的脑子都给吸出来。

就在三个人围着你和吸鼻器，各种恐怖的想象浮上心头时，你越来越不舒服，鼻塞声越来越严重，表情越来越痛苦……我再也受不了了。

“好，我来！”一股母性的强大力量把我推上前去。

不管三七二十一，对准鼻孔，放进管子，一吸，“咻”。

你的眼睛突然睁大，哭声随之刹住。

好大一颗鼻屎被吸出来了。

那一刹那，我可以清楚感觉到旁边两个人投射出“你是英雄！”的目光。

整个过程，妈妈都像一个在动大手术的医生一样专注和紧张，深怕会伤到你。你教妈妈的第二堂课，是让我知道原来每个生命都是从如此无助的情况下开始的，需要父母的呵护与照顾。我也曾经那么无助，不会上厕所不会走路，到哪儿都需要被抱着，吃东西需要人喂，睡觉需要人哄。如果没有家人的照顾，是不可能长大成人的。生命是一个奇迹，爱是不求回报的付出。

03

还记得第一次带你回医院去做定期检查。看完医生，一切都好，走出医院时，遇见一对引人注目的母女。妈妈头发花白，大概六十多岁，身边的女儿亭亭玉立，是个非常美丽的、十四五岁的少女。女儿美，妈妈也很美，是属于会发光的那种妈妈。

她看着你问："几岁了？"

"我女儿还不到一个月呢。"我说。

她微笑了一下。

"这将是一段非常不可思议的过程。"她眼睛发亮地说："这过程太美妙了。"

我看着你，你看着我。你很小就会和我对望。

是的，我相信。我对你点点头。

做同一件事情，问十个人，会得到十种截然不同的意见。生孩子也是一样。市面上的书，从"法国妈妈怎么养女儿"到"日本妈妈怎么养女儿"，各种养女儿的方法都有。这个专家鼓励你从宝宝出生就要让他独立，另一个专家却告诉你要尽可能满足宝宝无限的爱的需求，真不知道到底该听谁的。最后我们选择的是中庸之道，既要满足孩子，也不能完全顺着她。

书中说，婴儿天生就有不同的个性，有敏感型、天使型等等各种不同的婴儿。我很确定，我的宝贝是天使型的。就连刚出生时"再怎么大哭特哭也没人会怪你"的时刻，你也只哭了两声，就开始睁大眼睛观察这个世界。

宝贝，你真是个非常好带的女儿。除了肚子饿和困了的时候，你基本不哭。平常总是安静地看着四周，"容忍"各式各样的叔叔伯伯婶婶阿

姨来看你，抱你，不厌其烦地微笑给他们看。难怪阿姨们给你“淡定妹”的称号。你就算倦了，哭了，听到妈妈“宝贝乖乖”的歌声，也会乖乖安静下来。

因为你实在太可爱，所以妈妈还创作了一首《宝贝乖乖》，收录在复出后的第一张专辑《火锅爽》里。希望你，还有全天下的父母和孩子，都能在其中读到爱和柔软——

你无辜的脸蛋丰富表情/小小的轻轻的掌心/一举一动紧紧抓住我的/深深的满满的全心/生命能够多神奇/是你的出现我才能明了/愿望能够多渺小/只要你健康快乐地飞翔……时间丝毫不留情/我不再灵光你不再依赖/有天你会爱上谁/我一定舍不得看你受伤……

第二年，爸爸和妈妈开始找到了新生活的节奏，我们很幸运家里有强大支持，身边有很多人爱你！妈妈开始工作了，可每次一出门就满怀对你的牵挂与愧疚。后来我对自己说，现代许多母亲面对的挑战和我一样，要在家庭与工作之间找到平衡。我爱我的孩子也爱我的工作，只要我把时间分配好，还有陪你的时候是全心的，那就不该在工作的时候带着愧疚感。毕竟你需要的是一个快乐的妈妈，而不是一个焦虑自责的妈妈。

现在我一个月里最少花一半以上的时间陪着你，全天和你在一起，看着你一天天变化，每天都有新的表情。最让人开心的是你是个快乐的孩子，经常笑不爱哭，但很爱和我们撒娇。

你让我看见时间有多快！从婴儿的你到会走路的你，好像只有一瞬间。每个成长阶段你都只能经历一次，这也让我变得很有耐心。你第一次走路、第一次说话、第一次吃饭……点点滴滴我都格外珍惜，因为过了就不会再有了，因为你很快就长大了。

宝贝，你教妈妈的第三堂课，就是让我看清楚生命里重要的事，并

且懂得去选择。因为有你之后的生活更加忙碌，但我一天仍然只有24个小时，所以要把时间用在值得的事情上。我不再像做女孩时那样，容易为了小事而起烦恼，也不像从前那样在乎别人怎么说怎么看；现在我生活的动力是来自于对你和爸爸的爱，那种爱像太阳一样，驱散了乌云，照耀着我的心。所以事情虽然变多，但我的心里却越来越懂得如何做减法。

宝贝，你教我的太多太多，岂止这些。你的一颦一笑，你的每个行为，都牵动着爸爸妈妈的心。宝贝，谢谢你来到我们的生活，你让我的爱变得更大更强壮，我爱你，仅此而已。

04

有了孩子之后，我也像全天下的父母一样，觉得全世界的孩子都可爱，但是！我的孩子最可爱！哈哈。

你度过了一岁生日之后，开始整天说自己发明的婴儿话，到处快乐地尖叫，爬行触摸。这让我们不禁怀念起刚出生时你安静地睡在我们怀里的样子，小小的头枕在爸爸的手掌上，大小刚刚好。现在我们得整天紧张兮兮地到处跟着你，担心你的好奇心闯出什么祸来。

等到了两岁以后，你就显露出“贴心小棉袄”的一面。我有时工作到很晚，回到家后，虽然你都困得迷迷糊糊，甚至已经睡了，也要从床上爬起来，在我脸上亲上好几口，一边亲还一边说“妈咪，我爱你”。每当这种时刻，在外面身经百战的妈妈，真想马上脱下铠甲，用软肋拥抱你。

每当听到音乐传来，你马上就会热舞起来，还用软软糯糯的声音，不屈不挠地召唤：“妈妈，来，妈妈来嘛……”

你还是个超级会逗大人的小孩。我去接你放学，看到幼儿园发的刚出炉的面包，真的好诱人，于是我就逗你"可不可以给妈妈吃一口"，你总是会故意拉长声音"不——要——嘛"，甜甜腻腻的。但是等我已经开始注意别的事情的时候，你又会跑过来，用小手把面包举得高高的，在我眼前使劲晃："还剩一点点喽"……啊，真是一个磨人的小妖精啊。

有了你之后，妈妈变得超级有耐心，以前的"柳大哥"早就跑到九霄云外去了，朋友们看到我能一日三餐变着花样地给你做料理，只要在家就亲自接送你上学，惊讶得下巴都要掉了——这还是当年那个急着跑去夜店跳舞、连三明治都来不及塞到嘴里的阿雅吗？我总是笑而不语，心想：有了小孩，自然而然就会慢下来啊，因为你的任何情绪，都能在孩子那里看到最直接的反馈。

而且，亲手做这些事情，对我来说就是一种享受，就是一件意义重大的事，因为看到最爱的人开心，自己也会变得开心。

亲爱的女孩，如果以上这些还不能打消你对生育和抚养孩子这件事的焦虑，请允许我给你一个文艺的理由，来自文艺的《小王子》：你为你的玫瑰花所花费的时间，使你的玫瑰花变得那么重要。

就像那篇十分有名的《天使的名字叫妈妈》的故事：

有一个孩子即将出生。

一天，这个孩子问上帝："他们告诉我明天你将要把我送到地球，不过为什么在那儿，我会那么弱小和无助呢？"

上帝说："在所有的天使之中，我已经选中了一个给你。她将会等待你和照顾你。"

"不过，"孩子问，"请告诉我——在天堂我除了歌唱和微笑之外什么都不做。这些是我所需要的快乐！"

上帝说："你的天使每天将会为你歌唱和微笑。你将会感受到你的天使的爱，你会感到快乐。"

"还有，"孩子又问，"如果我不懂他们说的语言，当人们对我说话的时候我怎样才会理解呢？"

"这很简单，"上帝说，"你的天使将会教你怎样说话，教会你语言中最美丽和最甜蜜的词语，带着最大的耐心和关怀。"

孩子抬头看着上帝："我想和你说话的时候该怎么做呢？"

上帝微笑着对孩子说："你的天使会把你的双手放在一起，然后教你怎样祈祷。"

孩子说："我听说地球上有坏人，谁将会保护我呢？"

上帝把手放在孩子身上："你的天使将会保护你，甚至会冒生命的危险！"

孩子看起来有些悲伤地说："我将会一直感到悲伤，因为我再也看不到你了。"

上帝拥抱着孩子："你的天使以后会一直跟你说有关我的事情，还会教你回到我身边的方法，虽说我一直与你同在。"

在这一刻孩子在天堂感到了无比的安详，不过已经可以听到从地球传来的声音……

孩子有点着急地问："上帝啊，如果我现在将要离开，请告诉我，我的天使的名字？！"

上帝回答说："你的天使的名字并不那么重要，你可以简单地叫她——妈妈。"

最后，我还要附上一首诗，来自我很喜欢的诗人海桑，这首诗代表了我做母亲的心——

你是个两岁的大女孩（节选）

你不是我的希望，不是的

你是你自己的希望

我那些没能实现的梦想还是我的

与你无关，就让它们与你无关吧

你何妨做一个全新的梦

那梦里，不必有我

我是一件正在老去的事物

却仍不准备献给你我的一生

这是我的固执

然而我爱你，我的孩子

我爱你，仅此而已

chapter 4 好好一世，为何不好好一试

只要足够尽力，挫折就像一只瓜儿一样，放一段日子再品尝，都是甜的。

谁能第一次就很厉害

刚出道时的我，在一个很小很小的频道，主持一个很小很小的节目。当时我美其名曰是“新人”，但“新人”的同义词也就是“菜鸟”或“逊咖”。

那是一个电影节目，每一集要介绍的电影五花八门，有一箩筐的资料要背。更难的是面对镜头的时候，还不能看起来像在背书，眼睛要随时注意三部摄影机。“哪台红灯亮，你就看哪台”，这是导播好心教我的基本常识。然而面对着轮流亮红灯的三台陌生机器，脑袋在成堆的数据里转不停，讲话和做表情还必须看起来轻松自然，浑然天成。可想而知，结果就是我不停地NG（No Good），不停地重来。

摄影师们个个都在看表，叹气，一副很想回家的样子。

休息的时候，我听到他们一边抽烟，一边说：“唉，这个新来的不行啦，话都讲不好。”我心里的挫败感难以形容，感觉好像自己的前途也像那三台摄影机一样，亮起了红灯。

不久之后的某一天，经纪公司郑重其事地告诉我，给我安排了一个校园活动的主持工作。

“真的吗？我也有机会主持校园活动？”我高兴得跳起来，感觉像是中了头彩。

当时台湾很流行校园演唱会，最红的明星，像是郑伊健、梁咏琪、任贤齐……都会去举行校园演唱会，而我居然接到了人生第一场校园演唱会主持的工作！

刚开始，我兴奋无比地做了一大堆事前准备，一直跟自己说，只要放轻松，跟大家打成一片，应该就没什么问题了吧？然而随着时间一点一点逼近，我的兴奋之情一点一点都变成了紧张。

记得那是暑假刚过的一场校园活动，人人都抱着优哉游哉的心情等待这场夏日音乐会，只有我感觉像即将参加一场大考。你有过这样的感觉吗？虽然你一直在为一场大考做准备，可是它真的来临时，你却整个人都慌了，害怕到不知所措。

上台前一刻，我一个人站在后台，直冒冷汗。心里知道已经没有退路，但还是很想从逃生门悄悄溜走。

活动负责人来和我沟通活动流程的时候，我一直在点头，但其实灵魂已经不知道飞到哪儿去了，完全不知道他们在说些什么。

就这样，在大脑一片空白的情况下，上台的那一刻来临了，开场音乐隆重地响起。“让我们欢迎今晚的活动主持人，柳翰雅！”

一走上台，刺眼的灯光打在我脸上，我感觉自己好像到了外层空间，只剩下自己和这个舞台，还有这束光，飘浮在虚空中。我整个人紧张到发冷，血液都凝固了，脑袋一片空白，完全讲不出话来。

一句话也讲不出来。

现场鸦雀无声，因为大家都在等着主持人讲话。

这下糟了。不讲点什么是不行的。

于是我开始逼自己讲话，却只能发出一些语无伦次的声音：“嗨！那个，对！耶！今天，我们，哇！喔！”我一直用大叫来填补现场的空白。

台下的观众都傻了。

接下来我的主持糟透了，访问明星时也驴唇不对马嘴。然而对我打击最大的是，舞台离观众很近，我可以清楚地看到台下一千多个学生嫌弃的表情，他们脸上很明白地写着：“主持人啊，你到底在干吗？”有些人脸上写的字比较少，只有四个字：“你够了没？”

舞台很喧闹，我却觉得好孤独，能陪伴我的，只有我自己的恐惧。

就这样，在全身颤抖和发冷中，我主持完人生第一场校园活动。

回到家，我把自己关在房间里，很认真地开始思索，或许自己不适合演艺圈吧？也许我该去卖小吃，做点小生意，可能都会比今天的表现好很多。

家人看着紧闭的房门，心里也觉得奇怪，不知道这孩子到底在外头发生了什么事。而我也不想告诉他们，因为实在是太丢脸了，再跟他们描述一遍等于是二次伤害。

但是，把自己关在房间里一个星期，不断地跟自己对话以后，我想通了。

这其实只是我的第一次啊！谁能够第一次就很厉害呢？第一次失败是完全可以被原谅的。我很有骨气地告诉自己：“柳翰雅，你不能在这第一次就认输。学校里那一千多人，其实是来帮助你，要让你在日后拥有更多人的掌声！以后他们会在几十万、几百万人之中，一起为你鼓掌！现在这只是第一步而已！”

就像小时候第一次骑上单车，可能会把自己撞飞到墙上，或者摔得屁股开花；就像第一次离开爸爸妈妈的保护，独自去国外留学，面对需要自己组装的家具一筹莫展……再长的路，一步步也能走完，再短的路，不迈开双脚也无法到达。只要你一直努力，最坏的结果也不过是大

器晚成。

想到这里，我豁然开朗。我本来就是一个容易被激励的人，而且喜欢挑战困难。刹那间，我的小宇宙燃烧了起来，全身又充满了冲劲。

我打开房门走了出来，感觉自己像一只浴火的凤凰，又可以重新出发了。

后来的职业生涯中，我采访过很多艺人和明星，也有调酒师、魔术师这样的专业人才，其中有些人甚至可以用身怀绝技来形容，但是，所有你看到非常厉害的人，他们都不是第一次就这样厉害的。比如艺人在舞台上看起来好像轻松自在，谈笑风生，笑话一个接一个，永远不缺梗，但这份自在其实是来自于一次次失败的经验，来自于他们都克服了自己的“第一次”。

所以，亲爱的女孩，如果你在职场和生活中害怕面对“第一次”，那么不妨听听我的建议：

首先，请你跟自己对话，问问自己：紧张有没有帮到自己？就像我常对自己说的：“如果紧张能调动起我的潜能，让我表现得更出色，那我就紧张到死好了！”很显然，并不能。所以，你要释放掉紧张的情绪。

其次，要找到适合自己放松的方式。我的方式是做瑜伽。我曾听瑜伽老师讲过，每个人紧张的时候，波及的神经系统会不一样，但不管怎样，情绪就是会挤压到你的身体里的。所以你要尽快让自己放松下来，慢跑、阅读、写诗、做饭……也许这些事情不会马上让你的“第一次”变好，但它们可以让你的第二次、第三次，乃至以后很多次更自信，更出色。

最后，我要告诉你，多喝水吧，因为喝水可以放松全身。

在美国的中途之家（halfway house，“重返社会训练所”，即“社区矫正中心”），有研究发现，在那些所谓的“问题儿童”之中，喝水比较多的孩子，暴力倾向会逐渐减少，更加能够早日回归正途。

忘记了是哪位哲人说过：一生中最重要的两天，是你来到世界上的那一天，和你明白自己为什么来到这世界的那一天——既然知道自己来到这世界的使命，清楚要为之奋斗的梦想，那么为什么不勇敢地迈出第一步呢？

发胶与塑料靴：拼搏的味道

01

青春年少时一心想要成功，但是当《锉冰进行曲》把我带到人生第一个巅峰之后，却没有感觉自己有多了不起，只有被无穷无尽的工作所淹没。

每天，我都要跳好多好多遍《锉冰进行曲》，直到现在，我还记得那双用来打歌的塑料靴子，因为当脱下它来的时候，会倒出很多汗水，还有那股紧接着冒出来的汗液的味道——难道，这就是成名的味道吗？

那时候，每天早上五点，我就要起来化妆，为了让尖尖的发型“站”起来，要用掉半罐发胶。接下来我的行程是这样的：早上到小学带小朋友跳完早操，汗还没有干，就去赶电台的通告；跑了一两家电台，接着去电视台上通告；到了下午，再去其他活动签名，打歌；接着再去电台、电视台……就这样工作一整天，晚上十一二点才能回到家。

回到家还没办法马上睡觉，因为要把坚挺的发胶洗掉可不是件容易的事。发型师告诉我可以用刷碗的洗洁精来洗头，我照单全收，这时也顾不得伤不伤发质了，因为不让这发型赶快躺平，我自己就没办法赶快躺平，不赶快躺平，第二天早上五点又要起来化妆了。

在新歌宣传期的那两三个月里，每天都在这样循环，几乎没有休息，身心累到极点。好几次我在车子里大哭，因为实在是太累太累，只有大哭才能把压力宣泄出来。

经过了这么多年的演艺圈生涯，即使是成名之后，依然会面对很多

艰苦的时刻：在寒冷的冬天，非要拍夏天的戏，你就要穿着单薄的衣衫，还要做出一副很热的样子；夏天的时候，可能要穿厚重的古装，明明很热，还要若无其事、谈笑风生。还有最近的一次跨年晚会，我作为主持人，穿的是一件红色的礼服，确实气场十足又年味儿十足，但要命的是礼服紧得要死，勒得我快窒息了，所以我几乎是用高八度的声音在喊“新年快乐！”（不知道内情的观众还以为我兴奋得要死呢），却感觉自己快要过不去这个新年了。

周迅说过，“演戏是我吃饭的家伙，我不会轻视的。”没错，即使已经足够有名，她依然兢兢业业；还有章子怡，连李安导演都说她是“老天爷赏饭吃”，天生就该当演员，但她不是照样很拼？

女孩们，如果你嫌自己的工作辛苦，那么哪里有不辛苦的工作？如果有，请你告诉我。因为，辛苦就是工作的一部分啊。如果一点点辛苦就会把你打败，那么你配不上自己的野心，还辜负了所有的苦难。

不过，我们还是应该庆幸生在当今这样多元化的时代，面临的工作机会比父辈们多得多。所以年轻人啊，多去挖掘自己的兴趣，然后按照兴趣去找工作吧。

但是，千万不要以为自己有兴趣的工作就不会辛苦了。请你永远怀抱着希望，但也要准备好失望。

有一句话说“爱笑的女孩运气不会太差”，我则说，你可以哭，但更应该笑，即使是破涕的微笑，即使笑容里还有闪闪的泪花，那也是你最美的时刻。只要足够尽力，挫折就像一只瓜儿一样，放一段日子再品尝，都是甜的。

现在的我，已经有了一个可爱的女儿，虽然她还在咿呀学语蹒跚学步，但如果将来她遇到和我同样的情况，我会怎么办呢？

我想，我会首先问问她，这是不是她想做的事业？如果是，我全力支持她；当她劳累了一天回到家后，我会给她泡泡脚、按摩一下，然后再问她我还有什么可以帮到她；最后，我要告诉她，如果她能够坚持下来，说明有一个很大的梦想在支撑，使她不觉得辛苦，但同时，她也要有心态上的准备，无论最后成功与否，只要她对得起自己的付出，足矣。

02

有一次在巡回全台湾的签名活动的路上，我病倒了。在那辆载着我们从北部签到南部的车里，我发起了高烧，虚弱得像要死掉。但是在签名现场，我走下车之后，大家看到的还是一个精神饱满的阿雅，带着阳光的笑容，开朗的笑声，和大家互动玩耍，唱歌签名……

我怎么能一脸愁容呢？我的歌是那么的阳光，我是要带给大家开心的。

一回到车里我就马上倒下去了，用体温计一量，还是39度半。

就这样，一路到台南，我非常非常难受，撑不住了，觉得自己快要挂了。

“我真的不行了，”我对同事说，“我一定要去打针。”

同事中没有一个台南人，只好随便在路边找了一间诊所。我下车一看，那是一栋简陋的老房子，挂着一个好像快掉下来的招牌，简直像是拍鬼片的地方。

我坐在一把老旧的椅子上，面对着一位上了年纪的医生——其实也不确定他是不是医生——我说自己真的很不舒服，希望可以赶快感觉好

一点。

“没问题，交给我，”医生说，“我有一针很灵的。”

医生把针筒拿出来的时候，我都快昏倒了。

那是差不多跟我的手腕一样粗的针筒，里面装了很黄很黄的不明药水。

“这一针打下去，你马上就会好。”他说。

“有必要打那么大一针吗？”我鼓起勇气问。

“你不是要赶快好吗？”医生用他颤抖的手拿起巨大的针筒，扎进我手臂。

只打了一半，我就感觉心脏好像要爆炸一样，整个人从椅子上摔下去，这下是真的昏倒了。

大家都吓坏了，赶紧把我抬进车里，大概是怕我会死在那个诊所。

我在车子里醒来以后，又哭了。

车子开动了，载着我去往下一个活动现场，继续去签名。

至于那一针打下去我到底有没有好一点呢？

我想，那一针的作用是让我觉得能活着就好——不求病好，让我先活着，把这些工作做完吧。

但即使就在那样的时刻，我也没想过要放弃。因为我喜欢我的工作。

小时候，我也去服装店打过工，去啤酒屋端过盘子。但只去了一个

星期，就很确定以后我绝对不会成为朝九晚五、一成不变的上班族。因为每天在服装店做导购小姐，虽然工作很轻松，却感觉自己的生命正一点一点被扼杀，人生变得好灰暗。这些工作的意义，就是让我认识到，自己无法接受每天去同一个地方，做几乎同样的事情。

但对一个追求轻松愉快的工作的人来说，这种工作正是梦寐以求的。相反，如果要她做很多有变动的工作，需要很多创意，她反而会很痛苦。

所以要做你觉得感兴趣的事，一旦找到这样的事，就不要只做到平庸，而是要把你喜欢的、想要的、可以做的，做到一种极致。假设你是个非常爱打扮的人，你就可以去服装店从店员做起啊，但如何把店员这份事业做到极致，做到店长、设计师、甚至创立自己的品牌？那就在于你的投入和创造了。

只有当你把事情做到极致，才会吸引到其他很酷的人加入，你的世界也就变大、变精彩了。

老天在送你一个大礼物时，总是喜欢用重重困难做包装。所以，为了喜欢的人和事，人人都应该勇敢地走到终点。不要等一份好的工作、好的姻缘从天上掉下来，你要自己去寻找、去尝试——好好一世，为何不好好一试？

03

成名、变红，不是大家想象的那么美好，或者说，不是只有美好。

看到一个人很红的时候，我们会觉得“成名”就是优雅地坐在那里，没做什么就掌声尖叫不断；好像什么都不用做，别人就会把你服侍得好好的。

但是事实刚好相反，成名的背后是不为人知的辛酸。

拍戏的辛苦自不必说，就连上综艺节目，你都要玩很多其实你不敢玩的游戏。

比如说，跳水。

关于跳水这件事，我一向胆子很大，本以为自己很OK，但是当我真正站在跳板上的时候，才发现原来自己是一个这么恐高的人。

但是那时候已经来不及了。

站在十米高的跳板上往下一看，感觉真的跟跳楼一样。

已经被逼上梁山，无路可退，谁叫自己当初拍胸脯一口答应下来呢？跳吧！

我这是何苦呢？唉，当初不进这行就好了。

……

就这样站在跳板上快要一个钟头了，我的内心戏已经演足了几十集长剧，还是没有勇气跳下去。

我突然想起了之前看到的一幕。

节目组安排我在水立方（奥运会的跳水比赛场地），接受了有如职业跳水选手规格的训练。这可不是闹着玩的，一整个星期每天都要泡在水里练习。

有一次我又来到池边，正准备开始练习时，抬头一看，刚好看到一个女生站在跳板上，毫不犹豫地纵身一跃，跳入池中。

当下我好生羡慕。

“哇，她好厉害！怎么可以这样说跳就跳？我太羡慕她了！”我对教练说。

“羡慕什么啊？”教练淡淡地回答，“她已经在那儿站了两个小时，你到的时候她才刚好跳下去。”

原来我看到的是她成功时的那一幕。

所以，也许观众看明星也是一样，看到的只是他表演成功的那一幕，是他发光发热迷倒万人的那一分钟。

至于那一分钟的背后，那些汗水、泪水、酸爽的打歌鞋、屹立不倒的发胶、手腕一样粗的针筒……都是观众看不到的。

置身事外，谁都可以心平气和，身处其中，谁还能够淡定从容？人越成熟，越不会轻易评论他人，因为不在其中，不解其味。但唯一要谨记的是，走好选择的路，别选择好走的路。

强大很累，不强更累

01

提问时间到！看过《我猜我猜我猜猜猜》的请举手！哇，我好像看到了林立的手臂，听到了激动的呐喊呢。没错，它是陪着一代人长大，带给无数人欢乐和感动的节目（嗯，我的鼻子怎么有点酸酸的眼睛有点潮潮的……）。

很荣幸，我曾经主持了这个节目很久，更荣幸的是，能和吴宗宪搭档那么久。

有很多人好奇宪哥到底是个怎样的人，所以都跑来问我，因为毕竟在一起录节目嘛，大家感觉阿雅和宪哥见面频率最高，都快相看两厌了吧？其实不然。宪哥是个超级忙碌的人，工作之外他几乎没有什么时间和我们一起出去吃饭唱歌。我只知道他手上有好几档节目，每天穿梭在不同的录影棚，直到有一次看到热心观众做的统计，据说打开电视机，几乎每个频道都可以看到吴宗宪，每天可以看到的有吴宗宪的节目长达三个小时！注意，是三个小时的曝光量哦，可想而知宪哥的工作量有多么惊人。

所以我和宪哥开玩笑说：“不是有人给你算过命吗，说你是皇帝命，一生就是游戏人间，享受荣华富贵，三妻四妾什么的。可你看你现在哪像个皇帝啊。”

宪哥通常就会哈哈大笑。

作为一个天才型的主持人，宪哥有一种把身边任何人都带进自己的

节奏的能力。无论给他一个什么场子，他都可以给你炒热，但不会炒焦。嘉宾和观众完全跟着他的情绪走，无论是搞笑之后他突然开始煽情，还是大家都要落泪时他突然反转，那种完美的临场应变能力都让人惊叹。难怪网上有一句对他的至高评价：综艺节目主持人分为两类，一类是吴宗宪，一类是其他人……

在我的职业生涯中，宪哥不经意地传授给我许多本领，加上观察其他优秀的主持人和自己的经验，我发现成为一位好的主持人，绝非易事。

首先，一个好的节目主持人必须能够“众人皆醉我独醒”。主持节目就像是开一场派对，主持人就是这个派对的主人，他的责任就是让嘉宾和观众都投入现场，所以主持人自己必须是那个最投入的人。在访谈或问答的时候，他是那个最想知道答案的人；在玩游戏或竞赛的时候，他是那个最觉得好玩、最想赢得胜利的人。

但是，为了掌控节目的节奏，主持人自己又必须保持清醒——又要投入又要冷静，这不是“精分”，这是一种要靠无数次经验才能累积起来的能力。

其次，好的主持人，不是想要当主角的人。有的主持人拼命秀自己，嘉宾和观众都会很反感。但有的主持人秀自己，却是先用自己铺垫，毫不自私地突显嘉宾的特色，把漂亮的话留给对方去说，以自己的高度陪衬对方的高度——这是非常微妙的“度”，比如何炅老师，就是把这个度把握得很好的主持人。

而年轻时候的我，因为太过稚嫩，有时会不懂装懂。比如在访谈中，偶尔遇到不懂的地方，我就赶紧胡乱带过，久而久之，生活中也会如此。有一次，一群外国朋友来台湾玩，我为了尽地主之谊，安排了一整天的行程，不但全程陪同吃喝玩逛，还要负责翻译，一整天下来，整个人已经累呆了。到了晚饭时分，有位外国朋友讲了几句话，全桌人都

大笑，我也跟着哈哈笑，但当其中一个朋友问我大家在笑什么，那句话用中文是怎么讲的时候，我当场就穿帮了。我不但假懂，还假笑，幸好当时不是在主持。

经过那次教训之后，我就牢记“知之为知之，不知为不知”的古训。我发现，主持的过程中，遇到不懂的问题，只要我当场表示不懂，往往意外地给受访者制造了更多、更好、更深入的回答机会。

最后，经过多年来的仔细观摩，我得到一个心得：好的主持人一定是喜欢交朋友的人。我的好几位主持人朋友，他们能用不同的角度欣赏受访者，很快地和受访者成为朋友，熟悉彼此。这样的对话才是发自内心的交流。

法国作家安德烈·纪德说，凡是你感到自身独具、别处皆无的东西，才值得你眷恋。既要急切又要耐心地塑造你自己，把自己塑造成无法替代的人——为了这样的目标，为了成为宪哥那样出色的主持人，我还在努力着。

2008年，我和宪哥一起登上了台湾金钟奖颁奖典礼的舞台，拿到了“最佳主持人奖”。那一刻，我觉得之前所有的扮丑搞怪、被调侃被挖苦都值得了。我看着旁边的宪哥，他什么大风大浪没见过啊，却也像个小孩子一般开心，我就知道“最佳主持人”在他心目中有多重的分量了。

这让我不禁想起，我曾经告别《我猜》，去国外游学的那段日子。当时周遭亲朋好友都是一片祝福之声，但只有两个人最反对，一个是舍不得我的妈妈，另一个就是宪哥。

自从知道我要离开，他就一直没有说过什么，我眼中的宪哥遇见什么都是用笑容面对的。但是有一天他把我单独叫到休息室，严肃地说：“真的要走吗？”“国外的大学有什么好，想学的东西这里都学得到啊！”“社会这所大学难道还不够你学吗？”……

我才知道，自己的离去，他还是蛮在意的。

等到我最后一次录制《我猜》时，出乎意料地，音乐突然响起，宪哥亲自为我唱了一首《永保安康》，在那么动情的时刻，那么伤感的气氛中，我看到了他眼角的泪花！我认识他这么多年，从没见过他流泪！要知道，在台湾娱乐圈争议很大的宪哥，这么多年遭遇过太多挫折，见识过太多诋毁，但他总是一笑了之，把所有问题都自己扛，“吴宗宪”三个字就是出了名的“不会流泪只会笑”啊。

看来宪哥是一枚纯纯的暖男啊，明明就是舍不得我走，但绝不会开口挽留，宁愿把很多东西藏在心里，不到最后一刻绝不会流露。

宪哥，这一路有你，真好。

02

有人说阿雅是“女版吴宗宪”，我听了真的是喜忧参半。作为艺人，被定型其实是好事也是坏事：我能有今天的主持功力，有很强的综艺感和喜感，是因为我站在宪哥旁边，体内搞笑的潜能被激发了出来；但同时，我的其他才能和强项，可能会变得隐晦含蓄些。

人就是矛盾的，当你没有一个代表作的时候，你渴望尽早拥有一个；当你有了一个爆款的代表作，你又想要超越它。

但我绝对是感谢宪哥的，他传授给我许多成为优秀主持人的诀窍。其中最重要的一条是：不要怕冷场。

很多节目会有近百名观众，大型节目甚至可能有成千上万名观众，主持人讲十个笑话，不一定百发百中，有时候观众甚至完全没反应，这时主持人千万不能“怕冷”，心里不要有疙瘩，让节目继续往下走就对

了。宪哥说：“因为只有你自己会在意那个没人笑的冷笑话，只有你自己会懊恼那个没人接腔的梗。”但是，只要一懊恼、一追悔，就顾不到当下了。所以，“坦然面对自己制造出来的冷场”，不但是当主持人的必要条件，往往还能绝地大反攻，从自己的冷场气氛中反转出来。

这个道理放到其他行业来说，就是不要怕做错。有时候我们要做很多错的事情，然后才能慢慢地做对。所以别怕做错，怕的是没有从错误中学习。花很多力气去掩盖自己的问题，不如用点勇气面对它。最怕的是完全看不见自己的问题，或者是就算见到了也想逃避。其实，观察并意识到自己的问题时，改变就已经发生了！

我自己也是从跑龙套开始的。那时傻乎乎的我刚进入这一行，主持《我猜》的外景节目《两代大对决》。常常是早上四五点钟就出发，上山下海，穷乡僻壤地到处跑，好不容易来到目的地，汗流浃背站在大太阳下，连要采访的对象都还搞不清楚，只是听到几句皮毛的介绍，导演就喊了：

“来，准备好了！现在我们要录的是两位调酒师的大对决，好！五四三二一……”

“大家就位！现在我们请这位牧师谈一谈……好！五四三二一……”

准备好了？！我连那位调酒师或者牧师到底是何方神圣还摸不清楚，就要开始啦？！

那时候我不懂得（也不敢）要求导演“等一下！我还需要一点时间消化理解……”或是“可不可以前一天就先把采访对象的背景资料给我，好让我准备准备？”不，从得到几句话的信息到开始录制只有几分钟时间。

无论受访者是调酒师还是牧师，我开始频繁地遇到这种来不及准备

的情况。我只能在最短时间内把所有东西消化再组织，然后试着用有趣的方式说出来，还要讲得有逻辑，有条理。所有事情都是在当场发生，需要你马上进入状况，这就像是临时丢给你几样材料，要你马上做出来一道菜一样。很疯狂，但对我这样一个完全没有经验的新手来说，是很好的训练。虽然每天工作超过十二个小时是常有的事，虽然拿到的工资和付出的辛苦不成比例，我却觉得很开心，因为只要给我机会，我就可以训练自己，让自己越来越好！

那两三年，是我从做错到不怕做错，再到终于做对的过程，也是我主持基本功的重要积累。

女孩们，无论你从事什么行业，都不要怕做错，也不要太在意你的每一步付出是不是马上就能得到别人的肯定，马上就能得到回报。也许每天早晨你都是第一个来到公司的人，也许每天晚上你都是加班到最晚的人，也许一个简单的PPT却被老板责令改了很多遍，也许一个其他人负责的项目在deadline之前丢给你接盘……这时你会觉得强大很累，但我要告诉你，不强更累。

因为，谁会想要做个毫无存在感的nobody呢？！

虽然，有的人就是想要碌碌无为，还管这叫平凡可贵；有的人就是想要稳定，不认为那是在浪费生命——起码这是个很清楚的目标，我也会尊重这样的选择。因为能这样过一生，也不是一件容易的事，也很需要本领，对不对？

但如果你并不想那样过一生，那就不要事事都抱着马马虎虎、低分过关的心态。你应该把握每一次机会，不论是与人并肩合作还是独挑大梁，都尽力做到最好。就算有时你尽了很大力气要做到一百分，结果还是不尽如人意，那也不要紧，因为至少你试过了，值得获得掌声与敬意。

站在巨人肩上，我们看得更远

01

你有没有发现，每个上班族，每天见到最多的人，可能不是父母，不是伴侣，也不是孩子，而是自己的同事！这些要和自己面对面一天八小时、一周五天（甚至更长）的人，已成为我们生活中一道无法错过的风景。

作为一个稍微有点特殊的上班族，艺人也是如此，几乎每天都要面对自己的经纪人。

经纪人有多重要呢？你肯定在影视剧中看过，在天桥卖艺的那些练家子们，甭管是口吐莲花喷火球，还是舞刀弄枪胸口碎大石，开场白都是一样的："在家靠父母，出外靠朋友"——艺人行走江湖，离开了亲生父母的怀抱，就得依赖事业上的"父母"了，那就是经纪人。

但完美的父母少有，完美的经纪人也是可遇不可求。

我人生的第一个经纪人，就让人感觉有点遇人不淑。

那时我还是个学生，还没有从学校毕业，就赶上了好闺密大小S举行发唱片的记者会，不巧的是当红主持人都被预约走了，大家上天入地，搜肠刮肚，也找不到一个合适的人选。一回头，却看见整天和大小S瞎混的我就在旁边。

"阿雅，你不是在华冈艺校学表演的吗？来帮一下忙。"

就这样，我这个初生牛犊被推上了主持台，表现却出乎意料地颇受

好评，媒体还来打听是不是有颗新星要诞生哩。不久我就被一家唱片公司签了下来。

签了约，不是就要一飞冲天了吗？年少的我睁大眼傻傻盼望着。

但我错了，签了约以后，一点动静也没有。那时我年纪虽小但梦想很大，既然公司没有动作，我就自己猛做功课，甚至卷起袖子写企划案，安排专辑里应该收录哪些歌曲。

“我觉得我比较适合这个风格耶，”我兴冲冲地向唱片公司自告奋勇，“不如我们就这么做吧！”

“喔，好啊好啊，好好好好好……”公司里的经纪人总是连声应好，但在一连串的“好”之后，日子还是静悄悄的，什么事也没发生。

我觉得自己就像是嫁给了一个对你没感觉的人，不管你说什么做什么，他都没有回应。

于是一年多之后，我提出解约。

有人觉得我胆子好大，只有我自己知道，如果不解约，我的际遇就不会改变，之后即使能遇到像伟忠哥那样的好人，我依然不是“自由身”，会很麻烦。

所以，缘分，不是自动找上门的偶然，而是带着恳切的盼望做出的无数选择。

很幸运的是，后来我遇到了伟忠哥。他的出现让我深刻领悟到：错失这个机会别担心，上天在为你准备下一个更大的机会。

作为台湾知名的电视节目制作人和经纪人，王伟忠打造了太多有影响力的节目，《我猜我猜我猜猜猜》《全民系列》《国光帮帮忙》《超

级星光大道》《康熙来了》等都出自他之手，所以说他是台湾电视教父也不夸张。

我第一次见到伟忠哥的时候，他已经是一个家喻户晓的人物了。虽然当时本来大家都在用餐，但我突然亲眼见到他本人，油然而生一种“我见到一代宗师了！”的感觉，所以简直不知道自己嘴里吃的是什么。

而他第一次给我留下深刻印象，是发生在《我猜我猜我猜猜猜》的摄影棚里。当时台前闹哄哄地挤满了嘉宾，主持人大S、小S和龙绍华正准备上场，与此同时，在摄影棚一个阴暗的角落里，有个高大的身影一边焦虑地走来走去，一边盯着监视器。没想到的是，这个高大的身影竟朝我挥了挥手。

“阿雅阿雅，你过来你过来，你觉得怎么样你觉得怎么样？”这连珠炮的发问就来自伟忠哥，他急切的语气表明他好像真的很想知道我这位菜鸟的想法。

“我觉得很好啊很好啊。”面对大师的气场，菜鸟当然提不出什么深刻的建言，只能继续看他焦虑地走来走去。不过他真心愿意倾听年轻人想法的开放胸怀，给我留下了深刻的印象。

后来我开始主持《我猜》的外景节目，受到了好评，收视率也创下不错的成绩。有一天突然接到公司通知，说是伟忠哥请我到他办公室聊一聊。

我怀着忐忑的心情去了。也许是同为眷村子弟的缘故，那天我们一见如故，聊得很投缘。

“这样好了，让我来当你的经纪人吧！”他说出了一句让我吓一跳的话。

我又惊又喜。伟忠哥在娱乐圈提拔过很多演员和主持人，可从来没有自己签过艺人，如果我没搞错的话，我就是他签下的第一个艺人啦。

就这样，在时机和缘分都对的情况下，我遇见了我的伯乐。

就像我一直告诉自己的那样，生活可以很随意，但工作上绝对不能马虎。当你在自己的角色中做到最棒的时候，就会吸引其他顶尖的人物到你的身边来。这时，你的世界顿时打开了，变得更大、更有趣。

接下来我的演艺之路就隆重展开了，当然，还是要从《锉冰进行曲》说起。

其实这首歌最早是在校园里“玩”出来的。那是校园演唱会风行的年代，当红艺人每天在不同的学校之间飞来飞去，有时一天得赶两三场，迟到是难免的事。身为主持人的我，最长曾经在台上等过一个半小时。当只有我一个人在台上，跟那些学生大眼瞪小眼的时候，总得自己发明很多游戏和笑话才行。再加上我自己超级喜欢吃锉冰，“锉冰舞”就这样即兴地孕育而生。

“亲爱的同学们！等一下要不要和我一起去吃去吃去吃……红豆！大红豆！”我疯狂大喊，台下则笑成一团。

那时我先是在学校里教大家跳锉冰舞，因为很放得开，所以学生们都很喜欢；后来又在《超级星期天》跳了一次，人气更是大增。于是这时伟忠哥找来他的好朋友商量给我出唱片——如果没有这位厉害的经纪人，适时从背后推了我一把，《锉冰进行曲》就不会正式成为一张专辑。

那时候这首歌红到什么程度？绝对是全台湾的男女老少都会唱。有位妈妈告诉我，她放那首歌的时候，甚至她三个月大的宝宝都会跟着唱。虽然我知道有些妈妈爱夸张，但听了还是很开心。

除了唱歌之外，我的主要工作是做主持人，所以伟忠哥也曾经传授我许多做主持人的诀窍。他说：“访问人，要‘视大而藐之’，意思就是说，知道对方（受访的嘉宾）很伟大、很优秀、必定有不寻常之处，但对话的时候要保持着‘平常心’，要发自内心想和对方交流，发自内心对这位受访者感兴趣。好的主持人，一定要对人很感兴趣。”

02

如果只是工作上的提携与栽培，伟忠哥在我生命里刻下的印记还不会如此之深。后来我开始叫他“事业上的爸爸”，就是因为在事业上、生活中他都给予我太多。

有些工作上遇到的问题，甚至回家也很难倾吐，因为娱乐圈的问题不见得是家人可以了解的。这时伟忠哥就像是爸爸一样，会和我们分享他自己在演艺圈的经验，告诉我们“OK的，没事没事，女儿乖。”

当我还是叛逆少女的时候，经常和妈妈吵架。怎么说呢，在我家，因为爸爸的疼爱，妈妈一直保有一颗少女心，是家里的“小公主”，而少女时代的我则血气方刚。所以我和妈妈一言不合就开“撕”，两个人的性格又都比较倔，经常僵持不下。那时候爸爸和姐姐好可怜啊，夹在我们母女中间不知道该怎么办。

有一次，我们母女俩又吵架了，严重到什么程度？我和妈妈从晚上吵到了第二天的早上，依然没有缓和！家里的气压已经低到海底两万里了吧。

我实在是叫天天不应叫地地不灵，正在束手无策的时候，突然想起了“另一位爸爸”，只好打电话给他，没错，就是伟忠哥啦！

当时还是早上六七点钟，习惯工作到很晚才收工的他，肯定是被我

吵醒了。但听到我在电话里都快要哭出来了，他二话没说，马上就赶来。

他来了之后，先去安慰妈妈。我在旁边偷听，发现“另一位爸爸”好有办法。他先是狠狠批评我惹妈妈生气，帮妈妈出了这口气之后，又说年轻人就是容易犯错，请妈妈一定要包容我。然后转过头来夸我，说阿雅在工作上是多么努力，表现有多么出色，有我这样的女儿，妈妈是多么幸运……这时我妈妈的情绪已经稳定下来，但他又放出了大招：聊眷村！因为他家和我家都出自眷村，所以他一跟妈妈聊眷村的事情，妈妈马上就放松下来，变得兴致勃勃，整张脸总算不再冷若冰霜。

可怜的伟忠哥，走出妈妈的房间，马上又跑去陪爸爸说话。他真是心细如发啊，如果不是他帮忙纾解，爸爸可能快要憋死了。因为我和妈妈两个急脾气，大吵一架也就发泄掉了，爸爸去哪儿喊冤呢。

最后，他当然是来到我的房间，语重心长地劝慰我：“朋友可以挑，爱人可以选，但父母、血缘是天生的缘分，不可能百分百是你的理想型，所以请你首先要理解他们。”

我也很委屈：“明明我才是家里最小的，但妈妈一点都不让着我。”

他笑了：“本来我想劝你理解更年期的妈妈，但既然你感觉妈妈才像家里最小的女儿，那你就不要和她对着干啊。如果对她的一些做法实在郁闷，那你就当作是看一种表演好了。其实只要你让着她，反而会得到你想要的结果。你以为我就事事都顺意吗，总得有人要忍让一些，才能皆大欢喜啊。”

这句话倒是点醒了我，原来家家都有本难念的经啊。

后来想想，我还真是胆大，让那样的一个大忙人，早上六七点钟赶到我家来帮我处理家事，虽然实在是因为迫不得已，但也可以看出，我

和“另一位爸爸”的关系有多好。

演艺这条道路不会总是一帆风顺，就像其他行业一样，困难和问题都会有。所以作为我的老板和经纪人，他一定也背负了很多压力，但他总是耐心开解我，让所有的挫折变得比较容易翻篇。

我也要对所有遇到困难的女孩说：当你心烦意乱时，停下来，深呼吸，找个令你尊重的长辈，把你的问题和他们说说。别笨到以为自己能独自撑过去。麻烦就像坏掉的管道，需要有人来修。

就这样，那八年的青春岁月和职场生涯，一直有伟忠哥这位经纪人陪伴我左右，他陪我获得成功，也陪我度过挫败。

但毕竟世界很大，年轻的我还想看看其他的可能性。就像一位哲人曾说过：就算怀揣世上最伟大的梦想，也不妨碍我们得到一个普通人的快乐。这世上只有一种成功，就是以自己喜欢的方式过一生。

所以当时我经过反复思量，作了一个重大的决定，暂别演艺圈，去美国游学。

但是该如何对伟忠哥讲呢？在我心里，他就像我的家人一样，我该如何与这位事业上的家人道别呢？

我还记得提出“分手”时餐桌上的那一幕。当时我心里想的是，我和伟忠哥的关系，并不是非得要一纸合约不可，我永远是他的“女儿”。但我还是有点担心，毕竟伟忠哥是长辈，而且他一直有种不怒自威的、关云长似的气魄。

沉默……

就在我最担心的那一刻，伟忠哥说话了。

“OK，没问题，我完全可以理解。”“关云长”豪迈利落地说：“你们长大了，长大了就一定会有自己的想法，你的决定，我懂。”

“可是，宪哥（吴宗宪）听说我要走，和我说，学有什么好上的，社会这所大学就够我学的，为什么要跑出去；小S也是，说我撑不过一年就会跑回来……”

“不论别人怎么讲，你自己已经做好准备了吗？不要预判任何事情，只要你愿意承担后果，选择什么都无可厚非。”

“那我有没有让你失望？”我还是有点胆怯地问。

“女儿，在我心里，你一直是一个有计划、有想法，稳定又自主的女孩儿。其实，带你们这一群人，我真是含着眼泪，又带着微笑。因为你们总是对我提出一些不可思议的想法，虽然跟我想的不同，但最后我还是会支持你们做你们想做的事啊。”“关云长”笑着说，看起来好慈祥，一点也不吓人。

等到游学归来，继续主持《我猜》之后，我终于得到了金钟奖“最佳主持人”。为我颁奖的就是伟忠哥。从他手中接过这个奖，对我来说意义非凡。他在我耳边说：“女儿，我知道会有这一天，你做得很好。”差点让我在颁奖典礼现场泪奔。

其实，伟忠哥给我的温暖和恩情，特别像西方社会近年来流行的一些活动，比如“go kind（分享爱）”，就是通过无私给予为自己带来快乐，从每天生活中的小事做起，即便是给陌生人一个微笑，也是分享爱的方式。

或是“give me a hug（给我一个拥抱）”，从给身边的亲人、爱人和友人一个拥抱做起，扩展到陌生人之间温暖的传递。从一个西方社会的社交礼仪出发，超越不同语言的限制，因为一个拥抱所传达的信息，有

时更胜过千言万语。

还有一个活动也很棒，“suspended coffee（待用咖啡）”，就是在咖啡馆喝咖啡时，再买一杯咖啡留给下一位陌生人享用。后来这个活动在台湾，也陆续发展为待用杯面或待用午餐，就是在便利店买杯面时，随手多买一杯，让没有办法享用热汤面的人，可以果腹充饥；或者是午餐时分，消费时多买一份午餐，留待双亲都在上班的学童食用。

这种“给予机会，给予鼓励”的气度，和伟忠哥对我们这些弟子的气度是一样的。有人说娱乐圈复杂，那是因为他们没看到，娱乐圈也有这种可贵的情谊，其实哪个圈子不是有复杂也有单纯？就看自己选择的是什么。伟忠哥对后辈的提携与照顾，非常值得我们这些小辈学习。当我们足够成熟时，希望可以把他的气度传下去，让下一个幸运、认真的演艺圈新人得到鼓励和机会，得到那份“含着眼泪，带着微笑”的爱。

现在我依然和这位“事业上的爸爸”保持着亲密的联系。他很喜欢我的女儿，总是让我发女儿的照片给他看，女儿则叫他“爷爷”，逢年过节和我一起去他家里，就像一家团聚。

亲爱的女孩，工作会让我们遇到一些事，但更重要的是遇到一些人，日积月累，春华秋实，他们会变得不只是“同事”那么简单。只要你能珍惜这些缘分，你就会得到比收入更多的收获，得到超越工作本身更多的满足感。

女孩们，希望你在职场中也能遇到这样的伯乐。也许这种感觉，就是站在巨人的肩上，他让我看得更远，也给我机会去问自己：什么是你想做的，什么是别人希望你做的？什么是你喜欢的，什么是别人喜欢的？只有明白这些，才能懂得自己。

最糟糕的体验，可能是最好的学习机会

曾经有一段时间，我必须自己独当一面，大事小事都要自己处理，没有公司或经纪人的保护。但也因为这样，让我有机会见到之前见不到的另一个世界，面对一些让人措手不及的状况。当自己备受呵护时，可能只见得到世界的阳光面；只有自己去闯荡一番，才会知道这个世界黑暗的一面是怎么回事。

有一次我接到一个电话，邀请我去参加某地一个大型年度晚会。在娱乐圈，许多活动都有一个所谓的“中间人”，由他来接洽商演的主持人、艺人等。打电话给我的，就是这样一位“中间人”。他希望我能在晚会上唱两首歌，并收取若干费用，听来合情合理，我便答应了那个演出的邀约。

就在演出前两天，电话又响了。

“除了唱两首歌，可不可以麻烦你主持整个晚会？”

他说原定的主持人的档期临时出了问题，想请我主持近三个小时的整场晚会，给到我的费用还是两首歌的价钱。每个行业都有每个行业的行规，以往有经纪公司在中间洽谈这种事，那自然能够按照行规去处理，现在由我来直接面对这位中间人，我不好意思断然拒绝对方，于是想了一个“通情达理”的方式：

“我没办法只拿两首歌的费用，却主持整场晚会。但这样好了，我可以在两首歌中间帮忙主持三十分钟，就算是友情赞助，免费赠送。”

“好好好，”他说，“那就这么办吧！”

到此为止，事情进行得相当顺利，所有的事情不都应该是这样顺顺利利进行下去吗？没错，如果我们遇到的是一个靠谱的人的话。

可惜这次并不是。

晚会的日子到了，我兴冲冲地去到了当地。直到上了车，看到一路上都是五彩缤纷的晚会海报，顿时傻眼。这场颇受这个城市重视的年度晚会，海报上印着“晚会主持人：柳翰雅（阿雅）”。

我当场愣住，不知道该怎么办。

好不容易到了现场，遇到了和我联络的那位“中间人”，我急着想把事情问清楚。所谓的中间人，不就是应该在艺人和活动单位之间做好沟通的人吗？怎么会沟通成这个样子呢？

“为什么会发生这样的误会？”我忙不迭地问。

“我也不知道为什么……”那人说，“但既然情况已经这样了，你要不要干脆就接下主持棒算了？”

“怎么可能？”我大惊。

无论规模大小，无论观众多少，主持一场活动，一定是需要时间事先做足功课，阅读数据，做好充分准备的，我怎么可能在完全没准备的情况下说上就上？酬劳之事暂且不谈，我相信没有一位专业的主持人，愿意面对满场买票入场的观众，临时接过主持棒上台，这也太对不起观众了吧？

“不行！”我拒绝得斩钉截铁。

“好好好，那我再去商量一下……”他大概自己也知道这太说不过去。

这位中间人出去沟通了，没一会儿，又回来了。

“阿雅，不然这样好了，我想到了个法子……”

这家伙总算肯面对问题、解决问题，做点事了。我松了口气。

“我想到了一个好方法，待会儿你走上台的时候，就假装昏倒，然后我会在旁边大喊：你们看呐，阿雅昏倒了！她是抱病上场的啊，不能太为难她啊……如此这般，我不就有理由跟主办单位说你不能主持了吗？”说完，他很得意。

一听之下，我简直真！的！要！昏！倒！了！

他竟然要我上台演出昏倒的戏码，太荒谬了，这种事我做不到。而且我很怕自己昏倒演到一半，眼睛还是会忍不住张开瞧瞧。

眼看这人不但拿不出别的办法，还开始向我哭诉他有多惨，养的狗刚刚往生，一个人多不容易等等……如果是你遇到这样不靠谱的人，你会怎么做？破口大骂？转身就走？还是配合昏倒？唉，这下该怎么办？

当下我没有太多时间做决定，也没有时间发泄激动的情绪，我只有一个念头浮上心头：观众是无辜的。他们完全不知道幕后发生了什么事，只是一心期待今天的晚会，想要享受一个美好的夜晚，希望度过一段欢笑的时光。

我想到观众期待的眼神，想到过去的主持经验中，台上、台下欢乐交流的时光……好吧，我决定了，我会上台去主持这个晚会。

“把所有资料给我。”我说。

我在很短的时间内读完数据，临阵磨枪，然后上场，把整个晚会主持得漂漂亮亮，从头到尾一百二十分钟，我全神贯注，完全为了搭起台

上、台下最顺畅的桥梁。我感觉这是我主持生涯中特别完美的一次，观众笑声不断，很开心，很享受，在场每个人都度过了一个忘我、欢乐的夜晚。

这次不靠谱事件，过程虽然荒谬，结果还算圆满，但我心里暗自决定，再也不会和那个人合作了！更何况，我最后发现，他向主办方申请的我的费用，不只是两首歌的钱。

职场，不是教育机构，更不是慈善事业，对不靠谱的人，真的合作一次就够了，不能有“妇人之仁”。尤其是当对方人品有严重问题时，就不可以给第二次机会。你不是神，不要轻易扮演谁的救赎。

当对方上了你心中的“黑名单”，你不需要当面斥责他，指出他的缺失，或者向第三人告发他的恶形恶状，也不要像祥林嫂一般，到处痛诉悲惨历史。最理想的方式，就是点头、微笑、默默地摒弃他、忽略他造成的一切损失，快速恢复你心中原本的正念。因为，不靠谱的人损失的是与靠谱的人合作的机会，他不靠谱的事迹会被广泛传播出去，最后就没有人再与他合作了。

事后回想起来，在那个当下，心里不飙脏话大概是不可能的。但女孩们，如果你也遇到了这样的状况，还是请你要冷静下来，因为那个最后要承担后果的，可能还是你。就如同那场晚会，如果搞砸了，观众不会责怪他，不会责怪主办方，只会责怪阿雅。

请允许我用《易经》中的两句话来诠释如何应对不靠谱的人、不靠谱的事：

“天行健，君子以自强不息”——合作，确实需要两个人，以“1+1>2”的效应，获得美妙的加分、和谐的共振。但首要条件，是不要把自己的重量，全部倚靠在别人身上。

“地势坤，君子以厚德载物”——身为职场中人，我们要自己做大做强是没错啦，但只有像大地一样厚德载物，才能使工作的环境融洽又开心。比如那次不靠谱事件，在最危急的关头，我看到了台下观众的翘首以盼，想到了他们心中的期待与渴望，“让他们得到满足、觉得今晚很值”，这个念头比我发泄自己的情绪更重要——出人意料地，那场晚会的结果就像莎士比亚的剧作——《皆大欢喜》。

这个方法我后来又试了几次，暂时放下自己的情绪和感受，看重较多数人的利益和最终美好的成果，使得原本要发作的情绪和感受，变得毫不重要了。所以，请你也不要只是忙着生气，因为生气是拿别人做错的事来惩罚自己。当危机来临时，不妨想想林夕的这句话：忘记自己的情绪有多重要，自然难令你的情绪继续坏下去。

话又说回来了，并非所有不靠谱的人都不会改变。人是会改变的，只要不是人格上有严重缺失，不靠谱的人还是有可能变靠谱。时移事往，如果你再度遇到那个工作中不靠谱的伙伴，也不需要铁青着脸，拒他于千里之外，而是要谨慎地判断和观察，也许他已经变了。

如今，我不只会对自己提要求，也知道怎么对工作提要求：去主持之前，我必须先要了解主持的活动内容、厂商的需求、出席的艺人，以及所有我需要知道的细节。我也会请同事去搜集艺人来宾的近况和新闻，对他们有一定的了解之后，就算在台上只有一两句话用上了，都会带来完全不同的效果——所谓的成功，就是你即使跨过一个又一个失败，依然没有失去热情。

没人喜欢遇到不靠谱的人，但在人生的各个阶段，我们就是会和他们不期而遇。别忘了，最糟糕的体验，可能是最好的学习机会。只有认识并接受这个不好玩的世界，才能在这个世界上好好地玩。

能力越大，脾气越小

01

什么是大牌？这么说吧，在演艺圈里，就是他还没出现，所有工作人员已经诚惶诚恐，小心翼翼，既要把工作的各项准备工作做好，同时又怀着雀跃的心情等待，希望工作结束后能有机会和大牌合影。

对我来说，大牌分两种，一种是昙花一现型，因为一个节目或一部戏突然爆红，成为众人焦点，一时之间所有地方都能看见他的身影，或至少听得到他的名字，但很快他又会从大家视线里消失，就像瞬间绽放过后凋谢的昙花。

另一种则是历久弥坚型，也许未必一出道就受到瞩目，但后来的作品都精雕细琢，高端有品质，他的名字就意味着“必属精品”。

真正的大牌都历久弥坚，经得起时间的考验。在我主持生涯的近二十年中，很幸运的，真正令大家公认的大牌我几乎都遇见过，其中让我印象最深刻的就是影帝梁朝伟了。

那一年，梁朝伟和张曼玉带着电影《花样年华》来台湾宣传，电影发布会由我负责主持。当时我二十出头，年纪尚轻，得知即将访问两位大牌兴奋不已。虽然事前做足心理建设，提醒自己不能露出一脸见到大明星的花痴样，但当他俩以金童玉女的姿态现身会场，我们所有人还是被那明星的气场震慑到了。

发布会开始前，我对两位自我介绍：“哈喽！你们好，我是今天的主持人阿雅，很高兴见到你们！”

张曼玉对我微微一笑，梁朝伟则给了我一个像太阳一样温暖的笑容。

“阿雅，雷猴（香港国语）！今天要麻烦雷了，我们俩的普通话都不是很好，等下现场还要请雷多帮忙。”梁朝伟说。

“没问题！”我大声回答。被大牌交付了如此重任，再加上他那让人晕眩的笑容，我好像喝醉一般，都忘了自己是怎么上台的。

开场一切顺利，两位巨星在疯狂闪烁的闪光灯下亮相，然后大家便坐下开始访谈。让我印象深刻的是，梁朝伟很自然地先为我和张曼玉拉开椅子，等我们入座后他才坐下。访问过程中，他甚至还帮我和张曼玉倒水，非常贴心。

不过，由于当时他们的普通话还不是特别流利，再加上又是偏文艺的电影，发布会进行到一半，我感觉到现场气氛有些过于平淡，骨子里流淌着综艺血液的我，忍不住想炒热气氛。明明是极为普通的一个问题，我突然用极其夸张的语气大喊出来。这一喊，坏了，现场一片寂静，所有人的表情就好像京剧唱到一半，突然看见有个人出场大跳《江南STYLE》。

也就是说，我这突如其来的一招不但没把气氛炒热，还把大家都给吓傻了。就在我面临职业生涯最严峻的冷场时，突然听见了充满磁性的“轰拱（香港）”国语。

“阿雅这个举动就是我们轰拱银说的无厘头吧，哈哈！”

一瞬间，我仿佛看见一位长相帅气还操着轰拱国语的菩萨来拯救我了！不夸张，那一刻梁朝伟就是我的菩萨。他话一说完，现场所有人立刻哄堂大笑，方才那片刻的尴尬随即消失无踪。我对梁朝伟投以一个充满感谢的眼神，而他，则依旧回了我一个像太阳般温暖的笑容。

这是一次让我对大牌心服口服的经历。梁朝伟的演技当然不在话下，但他处事的风度与谦虚的姿态更是令我敬佩。从他在后台与我初次打招呼开始，我就能感觉到他的友善是发自内心的。虽然他是大牌，别人会觉得遥不可及、高不可攀，尤其是当时身边并没有摄影机，不需要做样子，他的绅士风度和善良友善完全是自然流露。

当然，真正的大牌因为对工作精益求精，有时候会让人觉得“难搞”。但工作之外，他们能随时放下身段，让你感受到他们不平凡中平凡的一面。

我曾经听说另一位大牌周润发，有一阵子迷上了足疗，甚至还拜师学艺，后来在某个工作场合中竟要求记者把鞋脱下，体验他的足疗技术。若以周润发的片酬来算，这位受宠若惊的记者真是享受到了全世界最昂贵的足疗。

我还读过一位记者写下他访问世界超级巨星麦当娜的过程：

“访问麦当娜的感觉像是要见一位国家元首。访问中的每个字，事前都要先经过无数次的确认。进入房间之前，有五轮安全检查，一连串的折腾之后好不容易走进房间，眼前又出现了几位虎背熊腰的高大保镖。安检时我的心情就已经够紧张了，再看到这几个彪形大汉，我心想这次肯定会成为一次死板又制式的谈话。

“但这一切的担忧，都在麦当娜出现的那一刻消失无踪。我的心完全被她融化了，她是那么的友善、风趣，而且有问必答！”

瞧，当大牌多么不容易，要多么有方法。她身边的人完全扮黑脸，让人敬而远之，而她热情又风趣，抚慰你之前被那些黑脸所惊吓到的心灵！

总之，大牌不是人人能当的，当大牌，除了工作要很专业之外，还

要深谙为人处事的智慧。就像我们熟知的“钢铁侠”，虽然他是一个被创作出来的漫画人物，但在他身上，体现了“能力”和“脾气”的平衡。起初他在自己的高科技机械王国里，颐指气使专横跋扈，但后来，他觉醒了，改变了，到了“复仇者联盟”里，他几乎成为最和气友善、最顾全大局的那个超级英雄——在这个世界上，天生我材必有用，有的人是以强大的能力推动人类进步，有的人则是以谦逊的品性、正能量的气场给世界带来恩泽。

02

不仅娱乐圈有大牌，任何领域都有大牌，无论他们的叫法是大神、大牛，还是高手、达人，总之一出场，就会自带光环闪闪发亮。

那么，就让阿雅带你来看看，大牌到底有哪些与众不同的地方，我们也可以学起来哦。

◇ 非黑即白？**NO**！

大牌从不会想到自己是大牌，因为大与小是一个相对的概念，他们不会用绝对的二分法去看待世界。因为他们知道，二分法把事情过于简化了，好与坏，对与错，上与下，强与弱，美与丑……这些都是二分法。世上的人和事如果都能这么简单粗暴地对待，那我们也不会有那么多美丽与哀愁了。

当你的脑子里老是装着这样的念头：“我是大牌，我该获得什么样的待遇”，或者“我不是大牌，我不用付出什么样的努力”，那么抱歉，你就永远在目前的咖位上待着吧，能进步一点点都算是运气。

◇ 善恶皆缘？**YES**！

真正的大牌，经得起时间考验的大牌，他们的性格有一个共通的特

质，就是很“惜情”，珍惜情分，感恩缘分。

人与人之间是有化学作用的。在大牌身上，可以看到他们对待善的缘分，比如粉丝的尖叫、机场的欢迎、闪亮的灯牌，他们回报的是发自内心的、阳光一般的笑容，仿佛心里在说“看到你们这么开心，我也很开心”；而对于恶的缘分，比如网络上的批评、现场的呛声，他们回报的是忍耐的、有点哀伤的微笑，内心的回应是“没关系，这部戏你不喜欢，希望下一部戏让你满意”。

◇ 大牌不是凡人？**NO**！

真正的大牌，没那么“装”，你总是可以在他/她身上找到和你一样的地方。比如说，他们坐飞机时，会摘掉隐型眼镜，摘掉美瞳，戴上一副胶框眼镜，那模样让你感觉很亲切；又比如，你会看到家人与他互动的花絮，也许他老妈接受采访时，还是喊他“阿弟”，或者他手机的屏保是小女儿给他乱画的眉毛，这些都那么有趣；还有呢，大牌在登台之前也会紧张，我就看到过跑厕所的、深呼吸的、强颜欢笑的……这是铁定的。

◇ 大牌会自得其乐？**YES**！

演艺圈的工作状态，对于人的耐性真是一大考验，你可能空着一整年为下一部戏做准备，但这部戏可能两个星期就拍完了。大家都知道饮食和睡眠是养生的两大法宝，但是真的进了剧组，可能吃、喝、拉、撒、睡全都无法保质保量。

真正的大牌都有一套自得其乐的方法。有的人喜欢拍照，拍出的照片可以媲美摄影大师；有的人喜欢下厨，手艺可以叫板米其林主厨；有的人喜欢看书，无论是嘈杂的片场还是人来人往的化妆间，随时随地都能捧起一本书来读的人，就像用金钟罩把自己包围起来一样，“躲进小楼成一统，管他春夏与秋冬。”

我就最喜欢爱看书的人，遇到了就不由自主想去接近，感觉可以感染到一些诗和远方……哈哈。

其实，最要不得的，就是还没成为大牌，就先有了超级大牌的脾气。有时候，我们习惯把一点点不顺心的事情扩散。比如早上迟到被领导骂，就想着“今天真倒霉”，接下来好像所有坏事都针对自己来了；同事好像没有平常友善，午餐没有平日好吃，下班时下起雨来那就是连天气都在和自己作对！反正就是“倒霉的一天”！

其实一件不顺心的事发生之后，就让它过去吧，不要把不好的心情延续。一杯水有多重，不是看杯子里装了多少水，而是看我们能拿着它多久。我们的情绪也是一样，负面情绪人人都会有，只要不紧抓着它，它就不会把自己搞得很累。所以与其让负面情绪成为生活的主旋律，不如用正面的心态创造美好的每一天。把自己活成一位历久而弥新、风度翩翩的大牌！

因热爱而努力，因敬业而精业

我刚刚进入演艺圈的时候，一位主持人前辈就讲过一句让我印象很深的话："阿雅，不要把你的工作给玩掉了。"

那时候我才十八岁，还不太懂他的意思。我的工作一直很顺利，也交了很多朋友，很开心呀，为什么工作会被"玩"掉？后来我才知道，当你以为一切都很顺利的时候，其实正是一种考验。

你可能通告接不完，电话一直响，还得了奖，意气风发，但若是在这种应酬一直有、朋友一直来的时候，就把精力都放在玩耍上面的话，慢慢地，你对自己的工作会变得没那么投入，态度没那么慎重，就会用一种比较轻浮——不是轻松，是轻浮——的态度来看待它，不知不觉便会把工作给"玩"掉。

其实艺人的工作和其他工作一样常常是重复的，比如在唱片宣传期，可能那两个月之内你每天都在节目上重复讲一模一样的话，那么每次讲的时候，你有没有一样的热情？如果没有热情，你讲出来的东西是无法打动人的。

这种热情，就是所谓的敬业。

有时候看到一些明星，会觉得他们好像有三头六臂，演出和通告那么多，短时间内要出现在各种不同场合，但每次亮相他们还呈现出最好的状态，让人不禁怀疑是不是有好几个替身。其实这只是"敬业"给予他们的神奇力量。

敬业就是你了解并接受工作中的辛苦，同时又很认真地享受它，一点也不马虎。

舞台上观众感受到的是艺人带来的欢乐，舞台下则是艺人对自己认真的要求。

以下就是阿雅我观察大牌多年，发现的金科玉律。正是它们，造就了大牌，也正是大牌，才能做到这些说起来容易做起来难的事。

对号入座，我发现我也在一点一滴地努力，那么你呢？

◇ 投入

有一次，在拍片现场，有一扇门怎样也关不牢，眼看就要开拍了，道具组的一个小弟灵机一动，自己抵在了门后面，并且一直坚持到导演喊“咔”。他的灵活和坚持，使剧组得以顺利拍完那场戏。

为何我讲述得好像我在现场一样？因为这个小故事是我的偶像刘德华告诉我的呢。他一直对那个画面印象深刻，还对那个小弟赞许有加，说：“有了这样的‘投入’，就有了成功的第一步。”

说到“投入”，刘德华自己又何尝不是？

记得有一年参加湖南卫视的跨年晚会，刘德华需要和主持人在台上跳一段舞蹈。像这样小小的一段舞，他本可以自己练一练即可（有些艺人就没有到现场参加彩排），大家却在彩排时看到华仔亲自现身，让导演组和伴舞们都士气大涨。“既然我答应要做，就要把每个环节做到最好。”华仔说，“我和你们一起排，出来的效果一定会更好，既然我可以，为什么不做？”

还有我合作过的冯小刚导演，他在拍片时绝对是心无旁骛全身心投入。我们问他为何这样拼，他说真正的成功人士应该是每天睡到自然醒、不再为工作困扰的人，而他自己还不是。

还有中国时尚界最有影响力的人物，堪称中国版“穿Prada的女魔

头”苏芒，我曾经问过她一个问题：“怎样在生活和工作之间找到平衡？”

“我为什么需要平衡？”她反问，“我的生活就是工作，我的工作就是生活。”

◇ 认真

大银幕上那些动人的眼神，每一点微妙的肌肉变化都能够牵引情绪的波动，自然又绝妙地带观众进入故事。那些精湛的演技来自多少自我突破与情感揣摩？就算已经唱过了八百遍的歌曲，也要在现场演唱前，一再地彩排，因为每一场演出，现场唱出的每一个音符，都是能够决定那场演出成败的因素。成功不是场次累积的必然结果，而是每一次都“认真”的结果。

周迅在演戏前一定做足功课，熟读剧本，了解角色的体态、情感等。她花大量时间准备和进入角色，到了片场也让自己的作息规律，完全在状态里。因为只有照顾好自己，才能照顾好角色。

李玟每天坚持练歌一个小时，这些歌她可能已经唱过上千遍，但不管刮风下雨还是外出旅行，一小时练习，是雷打不动的。

小S只要接到需要登台演唱的任务，不管是金钟奖表演还是演唱会，甚至是别人的演唱会嘉宾，她都紧张得不行。就算是我们闺密之间的聚会，她都照样抓住机会练唱，甚至有时候变成我在帮她带着女儿，她在练唱。

◇ 真心

做访谈节目的主持人，一定要预先做功课。要尊重受访人，了解他/她的身份，挖掘对方独具的魅力（或黑幕，哈哈）；要知道答案在哪里，却仍然热衷于猜谜；要八分按照脚本铺陈，留二分给对方即席发

挥。最重要的，是要和对方有眼神交流，也就是真心地进行访谈，而不是故作姿态。

比如谢娜，现在是综艺节目的主持一姐，但她在成名之前也非常辛苦。十五岁就出道，曾经报考了三所学校，结果都没考上，但喜爱表演的她还是成为了“北漂”，从跑龙套、演丫鬟做起，那时大家还叫她“龙套妹”“丫鬟专业户”，最困难的时候，她甚至连8块钱的车费都凑不到。但是娜娜就算再辛苦，都抱着开心积极的态度，她的喜感是从心中来，所以才能感染大家。虽然一开始很辛苦，拿到的酬劳很少，她却很快乐，用自己的热情包容那些辛苦。人家要她出一百分的力量，她却给出两百分，隔着屏幕，观众也能感受到她的快乐和努力——放这种“快乐和努力”在任何事业上，成功都是迟早的事情吧。

我作为一个主持人，也是如此。如果我不先拿出自己的百分百的真心，又怎么能让嘉宾在那么短的时间内，面对着我，面对着镜头，交出自己的真心呢？

在《大牌驾到》节目里，来来去去过那么多大牌，他们最异口同声也最莫名惊诧的地方，就是“为什么我会在你面前说出那么多东西？！”

杨紫琼被媒体追问恋情很久了，却总是打太极，传闻她和总裁未婚夫订婚，一直未经证实，她却在我的节目里首次宣告：“我们就要结婚了！”当时把我和节目组也吓了一大跳，我们以为听错了呢。还有在节目录制之前，她的经纪人说坚决不会讲关于她的闺密梅艳芳的事情，这一点我当然理解，但是将心比心，我告诉她，如果是我的好姐妹“走”了，我简直会一想到她就要流泪，甚至可能不能听到别人提她的名字……所以可能是因为氛围的关系吧，后来杨紫琼自己就谈起了她和梅艳芳的故事，而且几度哽咽，我也几乎忘记了自己是个主持人，差点哭成个泪人。

霍思燕和老公杜江一起来参加节目，也爆了很多之前没有爆的料，

比如讲了能不能接受对方演激情戏的问题，霍思燕还坚决地说：“以后我不会再演激情戏”。后来讲到激动处，她还拍了拍杜江的屁股……虽然是自家老公的屁股，但她还是大惊：“我这是怎么了？我今天是不是太high了，为什么会说这么多话？”

陈晓来参加节目，可能是当天的通告比较多，赶场很辛苦，看得出他一脸疲惫，但又努力想把自己的工作做好，一开始是在应付中带点无奈的。于是我就直言不讳地让他看到我的真心，我直接问他：“喂，所以你现在是想怎样？姐姐也知道你很疲倦了，好像大家都是这样……所以我们应该怎么办呢？改一天等你状态好一点再录节目？或者我先给你讲讲我最近累惨了、背极了的那些事？”

这样说话的效果怎么样？很不错啊！不信你可以去看视频，他后来的表现非常好。

我的主持风格一直是这样，该问的问题还是会问，但不会用深挖隐私和隐痛的方式，让对方不舒服。其实，只要坦诚相待，对方会感觉得到哦。

◇ 充电

演艺工作最讲究收放自如，要做到收放自如，就要有大量的练习，多年积累的底蕴。许多成功的主持人，台下都有沉静与严肃的一面，有的人看书，有的人练字，有的人阅片无数，那都是他们在吸收，在“充电”。一上了台，他们就开始“放电”，把他们的才华与内涵，在节目中展现出来。

说到主持人，就不能不提何炅，而他就是我眼中的“非人类”。工作量那么庞大，工作之余他竟然还能和朋友出去聚会唱歌，让人怀疑他的精力好像永远都用不完。可能你觉得他对工作有时也会马虎吧？但是一点都不，他的厚积薄发，正是来源于和所有人都有话聊，从所有人身上

取长补短，所以每次的表现才能堪称完美。

现在的我也是如此。比如我会在主持一台晚会之前，提前索要晚会现场的效果图，尤其是背景，然后决定自己穿什么颜色、风格的服装。至于嘉宾的背景资料，他们最近正在拍摄或者宣传的作品，我更是了如指掌。

这些看上去有点“难搞”的要求，其实是一种充电，一种从“敬业”角度出发，为了更加“精业”而作出的努力。

◇ 关注

我听说，梁朝伟在拍戏时，就算是拍一场内景戏，他也会要求知道那个内景的外面是什么样的天气。为了深入体会一个角色的处境，从而诠释好这个角色，他关注的重点是多么非同寻常，思考得是多么深入仔细，对细节的要求是多么严苛啊！我们可以解读为“他真是难搞”，但我们更可以说“他真是求好”。

再看看有些绯闻小鲜花、流量小鲜肉们，关注的不是演技有没有提高，而是自己啥时候上热搜榜，参加时尚活动时跟谁一组走红毯……用错了地方的“关注”，真是害人不浅啊。

想想看，你是不是也会如此呢？早上来到办公室打开电脑，想的却是午餐点哪一家的外卖，同事的口红颜色怎么那么好看，隔壁公司好像来了个帅哥……醒醒吧，你的事业正在“求关注”啊。

◇ 爱

优秀的主持人，有的幽默，有的机智，有的博学，有的亲和，他们共同的特点，都是在主持节目时乐在其中，也就是说他们始终记得这是娱乐事业，应该带给观众欢乐。所以，优秀的主持人，必然心中是时时有观众的，他们“爱”带给芸芸大众欢乐。

就像程序员“爱”一个毫无bug的代码，即使熬了几天几夜，一脸疲惫的样子会把老婆孩子吓一跳；

就像作家“爱”一段文字，即使憋不出来时咒天怨地人神共愤；

就像处女座“爱”摆放得整整齐齐的文具、餐具、洗漱用具……一切可以平息他们强迫症的东西。

瞧，很奇妙吧，一切问题的答案，又回到了“爱”。

chapter 5 如果挫折是甜的

有些话我们说了却做不到，那是我们还年轻；有些事我们做了也没有说，那是我们渐渐成熟了。

没有黑历史的童年不值得一过

每次和朋友讨论“叛逆”这个话题，我都会桌子一拍，理直气壮地说：“不要跟我比叛逆！哼！要知道，我上幼稚园的时候，就开始跷课了！”

“哇？这么酷？”大家纷纷投来崇拜的目光，“不过你为什么跷课呢？”

“嗯……”说到这儿，我就开始支支吾吾没底气了，因为我逃学的理由，并非是我特别有种，而是因为我特别怂！

小时候的我，特别、特别、特别害羞。

我害怕和陌生人在一起。事实上，除了家人以外，任何人对我投以关注的目光，我都感到害怕。

我不愿意上幼稚园，因为觉得学校里都是陌生人。很多小孩刚开始上幼稚园都有大哭想家的时候，但只要花点时间适应，小朋友们便能战胜自己，顺利入园，但是，我真的不行。

每天早晨，爸爸妈妈要用各种方式哄骗我去幼稚园。我妈脾气比较火爆，有时候会失控尖叫。当然，那只会造成反效果。我爸则是另一种极端，他会说各种好话：“你的衣服好漂亮啊！”“鞋子真好看呢！”“今天的辫子太可爱了！赶快去给班上的小朋友们看！”他甚至联合了幼稚园老师，让全班的小朋友给我惊喜（一听就知道不妙……），竟然在我进教室的时候对我唱一首“欢迎柳翰雅来上课”的歌！结果当所有小朋友围过来唱这首欢迎歌时，惊喜变成惊吓，我吓得号啕大哭！

你们以为我的童年就这么哭哭啼啼地结束了？

才不是咧！虽然胆怯内向，但不干出一些匪夷所思、耸人听闻的事，怎么对得起我那不忍直视的童年呢？

我经常趁着老师不注意，偷偷溜出教室去找读幼儿园大班的姐姐。姐姐大我三岁，在班上个子算高的，所以坐在最后一排。我总是悄悄地从她教室后门潜入，直接蹲在她的背后，这样不会被老师发现，然后可怜巴巴地拉着姐姐的衣服，求她带我回家。姐姐被我这个跟屁虫烦得不行，又怕老师发现，所以不敢大声把我赶走，只好直接无视我。虽然被她无比地嫌弃，但只要能拽着姐姐的衣角，我就备感安心，小时候的我就是这么需要安全感啊！

一天，我蹲在姐姐身后约莫半节课的时光，蹲着蹲着，屎意来袭（你懂的，这个姿势本来就很容易造成这种结果）！特别想要大便！怎么办怎么办？

我这个逃学的不速之客，若举手说要拉屎，岂不是会马上成为焦点，被大家的视线给“剿杀”，以后也无法进行别具一格的跷课了？害羞如我，就在身体极度不适、大脑一片空白、完全不受理智支配的情况下，作了一个决定：不惊动大家，先脱裤子拉了再说！

事毕之后，畅快无比的感觉只有一秒钟，下一秒钟我就被恐惧吞噬，眼前的这一坨物体，我要怎么处理呀？！

虽然当时我只是一个三岁的女童，但脑洞已经很发达了，我想到一个绝妙的好办法——大便是土色……地板也是土色……两种东西的颜色相近，如果我把大便抹平在地板上，两者合二为一，那不就没人会发现了？！

简直为自己的机智折服了。

二话不说，我伸出右手，像一个建筑工人一样，不停地“施工”，想要把某些东西融入地板，尘归尘，土归土……

就在我认认真真，像完成一个神圣仪式般地一边行动，一边佩服自己时，一个坐在姐姐班级中间位置的光头小男孩举手，高声说：“老师，我闻到一股味道，好臭哦！”

瞬间，全班同学都回头寻找，数十双眼睛齐刷刷地盯着我！

面对他们的目光，再次，我以号啕大哭给这次事件画上句号。

整个童年，我的头上仿佛顶着一个巨大的“怂”字，害怕见人，喜欢哭，喜欢把自己藏起来，巴不得自己就像墙壁上的花纹，谁也不要注意到我。

其实，谁的童年没有一些所谓的黑历史呢，看看下面这些场景，你会感到熟悉和亲切吧？

在超市里看到卖米的，就把手戳进去埋在里面；

伤口结痂后，明知道很疼，就是手贱地把它抠掉；

挖出鼻屎后抹在桌子下面，抹之前还要先伸手下去摸摸；

把饮料倒在瓶盖里，像大人喝白酒一样霸气地一口闷；

脱下袜子之后要闻一闻（据说有人现在还喜欢这么干！）；

喜欢闻奇奇怪怪的味道，比如油漆味、汽油味、新书的油墨味；

因为大山楂丸好吃就假装自己有胃肠问题好多吃几颗；

如果自己养的小动物死了，要举行葬礼，还要给它立墓碑；

……

还有女孩子最爱玩的过家家，可以自编自导自演，利用家里的物件打造各种奇葩造型，一人分饰多角地玩上一整天，假装自己是娘娘，是公主，是宫女，一个人上演宫斗大戏。

但是，童年总会过去，好像那样单纯美好的岁月再也没有了。小时候披着床单玩得像个疯子，长大了蒙着被子哭得像个傻子——成长，不论是爱与诚，还是痛与迷茫，终究还是扎扎实实地来了。

只想华丽转身，谁料优雅撞墙

上中学的时候，关于打扮这件事，我还没有开窍。

我的裤子会提到腰那么高，如果穿裙子，袜子会拉到膝盖那么高。书包也是用很长的背带，规规矩矩地背在背后。更不用提什么弄头发、化妆、喷香水了，通通没有，我就是一个最典型的书呆子。

同学里很多女孩比较早熟，已经开始扮靓自己。最流行的办法就是改校服：要么把校服的裤子改宽，改得像喇叭裤或者阔腿裤一样，这是真时髦；或者是把裤腿改窄，也可以说是比较接地气的时髦。可惜我没有零花钱，但又很眼馋，所以决定自己动手。

大家把裤子送到专业的裁缝那里改绝对是有道理的，我自己动手的结果从反面证明了这一点。放下剪刀，看着像狗啃过一样的裤子的边缘，我叹了一口气。

那时候我念初一，姐姐念初三，但是在学校里，她都不愿意和我打招呼，因为她和她的朋友都是属于把校服裤改宽的时髦人群，我的土气让她丢脸，尤其当我穿上自己改的校服后，姐姐更是对我避之唯恐不及。

让人丢脸的事情还在后面哩。

同年级有一个很会打扮的女生，虽然长相普通，但穿上那条改得很有型的裤子，绝对给她大大加了分。有一天放学，她和她的朋友们一起走路回家，看见了走在前面的我，就开始嘲笑起来："你们看到阿雅的裤子了吗？简直惨不忍睹！她不会以为那样是好看吧？"

“好奇怪哦！难道是她自己改的吗？明明手笨，还非要自己动手！”

“是啊，好好笑啊。听说你跟她小学就是同班的，她以前就这么丢脸吗？”

……

她们就这样一边走一边笑话我。

我很生气，但没有掉头走掉，也没有冲上去理论，而是选择了当时自己认为最有担当的方式：单挑！

是的，那个带头笑我的女生是我的小学同学，我知道她的家在哪里，所以我就快速抄小路，先行抵达她家，在门口堵她。

其实我内心也怕得不行，但在那种情况下，我实在无法忍气吞声。而她呢，是那种人多势众时很嚣张，只有自己一个人时就怂了的类型。所以在自家门口突然见到我时，她吓了一大跳。

“你要干吗？”她语气中有些惊恐，想必也猜到我来此的原因。

“我要跟你单挑！现在和我到公园去！”我口气颤抖而凶狠。

“单挑就单挑！走……走啊……”她强装镇定。

那晚，如果你有幸路过公园，会看到如下奇葩的一幕：

我和她距离两三米，面对面站着，两人都冷若冰霜，一副“决战紫禁之巅”的架势。

但她不是西门吹雪，我也不是叶孤城，没有白衣飘飘，也没有绝世武功，我们俩甚至连打嘴仗都不及格。

“你为什么要那样笑话我？”最后还是我先开腔了，毕竟这个架，是我约的。

“因为你的裤子难看啊！”她很快回答。

“那你可以当面跟我讲啊，为什么要背后讲我坏话？”

“……”她沉默了。

“我们从小学开始就在同一个班，虽然我不是你的朋友圈子里的，但你也不应该和别人一起这样笑话我啊。”等了半天，见她没反应，我只好说。

“那，那你现在是想怎样？”她终于开口了，语气弱弱的。

这下轮到我语塞了。

因为我压根没想过要把她怎么样。

我是气急败坏，但不知如何动手打人，只好不说话，睁圆了眼睛，瞪着她，可能是妄图使用眼神压制吧。想不到她也用这一招。于是我们俩就这样瞪着对方，生生瞪了半个小时。

天色渐晚，游人渐稀，孩子们都被妈妈喊回家吃饭了，打太极拳的老人们也早就散了，只剩我们俩还在对峙，等对方先服软。

最后忘了是谁先开口，反正我们不约而同决定，散了吧。

这就是我人生的第一场也是唯一一场约架。

我奔跑回家，心里无比懊恼，这和我想象的不一样啊！我天天在看刘德华的江湖片，什么《神雕侠侣》《龙在江湖》之类的，都是快意恩仇杀气腾腾的，我怎么一点皮毛也没学会呢。

多年后，再回头看中学时代的这件事，我发现了几个有趣的地方：

◇ 自卑不是坏事

之所以要约架（如果你认为我侮辱了这个火药味儿十足的词，那么不好意思啦），可能是源于我的自卑吧。但人就是要以自卑为跳板，才能跳得更高啊。其实，大多数人的进步都是从对他人、他事的羡慕开始的。只是，有人把这种羡慕加上了“有道理”和“学起来”，使之变成一种推动自己前进的动力；但也有人把这种羡慕加上了“凭什么”和“学不来”，那么别人的一条好看的裤子、一手好字、精湛的厨艺、整洁的家居……就会变成你见不得的好、胸口永远的痛。

改变永远没有太晚，只是越晚付出的代价越大。

◇ 被质疑不是坏事

被质疑的时候，才是证明自己的好机会啊。

少女时代的我因为一条裤子被质疑，就气到要单挑，那是因为不知道在之后的漫漫人生路上，还有无数要被质疑的时刻呢。年轻时的愤怒，是为了寻找各种答案，大了以后才会明白：活着根本没有答案，只需要方法。

就像王小波所说：“人的一切痛苦，本质上都是对自己无能的愤怒。”我们会被质疑，也是因为无能。所以还等什么，把自己的能力变强变大啊（就像现在我可是熟识好几位很牛的裁缝，随时能改出时髦有型的裤子，哼）。

◇ 被中伤不是坏事

可能我太重情义，所以觉得整件事里最让我气结的是，在笑话我的人当中，为首的是她——我曾经同班的同学，所以好像遭受了背叛一样。

其实，有些事的发生，就是为了让你看清一些人。如果不想把郁闷一直憋在心里，就要表达出来，否则把身体憋坏了多不划算。后来在网络上看到的一句话，很形象也很解气：我如果有空接住了你泼来的脏水，也只会烧开后还给你。

但是，即使出手了，依然不爽怎么办？有时候，我们明明原谅了那个人，却无法真正快乐起来，那是因为，我们忘了原谅自己。

后来的我，还是很喜欢打扮，我和小S曾经一起穿着自认为很美的衣服，专门跑到西门町这种繁华地带拍照，虽然现在看起来那些造型有点非主流杀马特，但当时却开心不已。所以，谁伤害过你，谁击败过你，都不重要，重要的是谁让你重现笑容。

◇ 一味地节省……是坏事

别在不该节省的地方节省。

但凡能用钱买下的，最好别计较得失，买下就是了，剩下的精力花在不能用钱买的地方。

尤其是女孩子，只有敢花钱、会买东西，才能培养出好的品位和气质，才能以一种见过世面的眼光对待前来献殷勤的男孩子，才能因为有了合理的欲望和目标，而鼓励自己去争取这世间千种万种的好。

有人说，世上最好的东西都是免费的，但别忘了，很多美好的东西是有保质期的，即使七十岁再去做也能感受到快乐，可是你怎么舍得让自己等上那么久？

从减肥开始，UP你的人生

01

我从小就是一个很用力的人。用力地长高，用力地交朋友，用力地做功课，用力地在毕业大合照中让眼睛看起来深邃一点。若看我刚出道时的每一张照片，你会发现我的嘴巴都是歪的，我连开心地笑，都很用力。

很不幸的，关于身材的胖瘦，我的体质也和我的性格一样，必须要很用力，才能维持住银幕上得体的视觉效果。所以，谈到减肥，我可有一大堆血泪史。

其实，以前我不知道什么叫胖。高中时代，谁还不带着几分婴儿肥嘛！（虽然，我那时候的婴儿肥已经“爆棚”了。）还记得当年与大S、小S、吴佩慈等“七仙女帮”的好姐妹一起聊自己的人生目标，轮到我发表时，我不假思索、像是讲出一个世间真理一般，说：“人生以吃得爽为目标。”大家立刻咋呼起来，对我这个豪迈的“柳大哥”又提高了几分敬意。

姐妹们叫我“柳大哥”，但有一半的时间，她们也叫我“小胖子”。我常误把“小胖子”幻听成“小包子”，而每当这时我就感觉又饿了。青春期嘛，多吃点才能长身体嘛，我总是这样给自己洗脑。于是高中时期的我，过着“一天吃七餐、志得又意满”的生活。

就这样，在台北一所名为“华冈艺校”的专门培养艺人明星的私立高中里，在一群号称“七仙女帮”的姐妹淘中，有一位被尊称为“柳大哥”的女生，她身高一米五七，体重却有120磅（约54.5公斤）。

有一天，这个小女生的尖叫声，惊醒了附近所有的邻居：因为她套上了一条前一季她每天都很爱穿的直筒裤，孰料，小直筒因为大腿根部太紧绷而变成了小喇叭！

我站在镜子前，左瞧瞧、右瞧瞧，小直筒变成小喇叭不说，我一向最自豪的长腿比例，不知何时悄悄缩短了，“妈呀！原来我真是个小胖子！”这一声惊呼之后，我觉醒了，“该！减！肥！了！”

因为是用力型的人，深信尽一分努力才会有一分收获，一旦决定减肥，我立刻一百八十度大转变，摇身变成“减肥苦行僧”。对于一个十七八岁的女孩来说，苹果减肥法、绷带减肥法、水煮蛋减肥法、酸梅减肥法、针灸减肥法、埋耳针减肥法……当然还有各种减肥药，相信我，这世间所有你能想到的减肥方法，当时的我都试用了一遍。（幸好当时没有人宣称吃屎可以减肥，不然，我想，我极可能也会亲自一试。万幸，万幸。）

我的减肥史，就如神农氏尝百草一般，亲身尝试了各种口耳相传的减肥方法，还自创了几招“可能可以减肥”的方法。例如：把一种消化饼干，反复放进烤箱烘烤，每烤一次，就用餐巾纸吸去饼干上冒出的油脂。为了彻底去除油脂，烤一两次之后，我甚至把饼干压碎再度去烤，最后，一边吃又焦又干的饼干屑，一边自我催眠，这样吃总不会发胖了吧？

记得有一次暑假，我发现“吃冰疑似可以减肥”（因为里面没有油嘛），接下来半年，我的饮食完全被锉冰取代——所以“锉冰”不仅是我的成名曲，也是我的减肥辛酸史——那一年的锉冰吃到最后，我的生理期不见了，我“闭经”了！

西医说：“因为身体感觉到生存的威胁，所以自动暂停了生殖功能”；中医则说：“体内太寒，以致气瘀血滞”。我姐还继续追问医生：接下来会怎样？会长腿毛和胡子吗？会变成货真价实的柳大哥吗……

那段“锉冰岁月”让我的体质彻底改变，日后，只要喝一口冰水，我的脚底就会冒冷汗，手掌心也有一种奇冻无比的隐隐作痛的感觉。

这真真是，只想优雅转身，不料华丽撞墙。

为了减肥，我搞坏的不只是身体，还有友情。

因为我是个“恶性减肥者”（行为恶劣的减肥者），姐妹淘们越来越怕跟我一起吃饭。有一阵子，我迷信健怡可乐“可能可以减肥”，因此，每餐只喝健怡可乐。当时的场景，据观察仔细的姐妹描述如下：“七仙女聚餐，阿雅一定抱着她的健怡可乐。用餐的全过程，只见阿雅咬着吸管，神情愉悦地盯着姐妹们用餐。她渴望地看着别人盘中的美食，然后用心地吸着她的健怡可乐。”

有一次吃完饭，在赶去教室的途中，我竟然开始狂吐，而且是“口吐白沫”式的呕吐，熙媛她们在一旁都吓坏了，以为我是不是误食了老鼠药什么的。但没过一会儿，她们就发现我吐的是健怡可乐，每个人都很气愤，扬言我再这样下去的话，就不跟我同桌吃饭了。

因为凡事用力的个性，我在极端减肥时，甚至为自己设定下一个强烈的目标：“我要变瘦，就算把身体搞坏了也不在乎！”很多人应该都能体会女生的这种疯狂。问题是，这样减肥的结果是不但把身体搞坏了，也影响了人际关系。更难过的是，我整个人完全被“减肥”这个念头控制了。想好好看场电影，内心却陷入应不应该买爆米花的天人交战；到了每天下午，一般人偶尔吃一次下午茶，配一块芝士蛋糕，就可以得到完全的满足，那是很自然、很正常的状态，但是被减肥念头控制的我，却没有办法在吃了一块蛋糕后，有正常的心理满足感。我要么就是觉得极度不满足，内心挣扎着想：再吃一块吧，刚才那块很小耶，再吃一块应该不会怎样吧？要不就觉得极度厌恶，内心咒骂：一块蛋糕的热量是400卡，等于两碗大米饭，我是失心疯了吗？接下来四天都不要再吃任何东西了！

减肥的念头无时无刻不在控制着我，让我没有片刻觉得轻松自在。那段日子我始终处在一种紧张的状态，心里不是渴望就是自责。

但是这样疯狂的减肥并没有带来什么好结果。随着我的狂吃狂减，体重忽上忽下，身材忽胖忽瘦，面对这种惨痛的轮回，我终于悟出一个道理：减肥，不会有立竿见影的方法，不要再期待任何一种“神奇减肥法”！真正的减肥秘诀只有“少吃多动”。

对我来说，现在体重能长久维持在一个令人满意的数字，最有效的就是那最平凡的几个小办法：能站着就别坐着，能走路就别坐车；早餐吃得像皇帝，中午吃得像王子，晚餐吃得像乞丐，不仅要吃得少一点，还要吃得早一点。以及，我本人吃素。

“少吃多动”看上去简单，做起来难，有多少女孩就败在这四个字上。要么兴致来了，极端减肥；要么自暴自弃，甘愿变得皮松肉垮。其实，如何少吃，如何多动？只有将它变成一种生活的戒律，让它充分融入到你的生活中，才能最不费力、长久持续地进行下去。

02

如果说每个女孩在青春期都像我一般疯狂减肥过，那么人生第二轮的减肥高峰一定发生在生孩子之后。我的体重第二次达到三位数，就是在坐月子结束之后。但我觉得这是一个幸福且甜蜜的体重，所以，我没有像少女时代那样急于摆脱它，而是试着一点点去攻克它。

那时我每天快步走一个小时，跟着郑多燕跳健美操，注重营养均衡，晚饭的菜单里去掉了淀粉。若实在没有时间运动，我会做按摩，疏通全身的经络，这等于是请人帮你做运动。以上说的，最好都在分娩三个月之后开始，这样才是减肥不减健康，手脚不再冰凉，气色也变得更好。因为对女人来说，过了三十岁主要看“气色”，好气色胜过所有的护

肤品。

哪个女人不想当个辣妈呢？但对很多女人来说，产后恐怕并不是只有身体需要减肥，心灵同样需要减负——我说的就是产后抑郁症。

天性乐观的我，怎么也想不到自己会有产后抑郁症。在美国分娩之后，第二周去找医生做常规检查，她一看见我就问：“你是不是最近会莫名其妙地哭？有很多负面念头？而且睡也睡不好？”

我想这是检查身体还是算命呀？医生说得神准，这就是我的生理和心理状态，我连连点头，“对啊。我的心情很低落，每天看着小婴儿，虽然觉得她很可爱，但又觉得自己根本没当过妈妈，不知道怎样照顾她，很无助；看着老公，也好像陌生了许多，一想到以前我们甜蜜的二人世界，觉得好像再也无法回到那么单纯快乐的岁月了……”说着说着，眼泪又在眼眶里打转了。

医生说：“不用担心，这很正常。怀孕和分娩，对女人是一种天翻地覆的改变，生理和心理上都是。女人怀孕后，脑子里开始产生一种帮你减轻分娩疼痛的东西，尤其是快到分娩之前，这种东西产生得非常多，所以有人会说怀孕八九个月的孕妇有种傻傻的快乐。但是在分娩之后，这种让你快乐的分泌物会立刻停止——所以新手妈妈的落差当然很大。你不要再把‘有了孩子’想成很恐怖的事情了，控制你情绪的可能只是单纯的大脑分泌物而已。”

原来如此。我回家又查了资料，发现人体真是太神奇了，也太悲催了，而且确实有许多和我一样生性乐观的女性，没想过自己会有产后抑郁，却也发生了同样的情况。这种产后抑郁的情绪大概会持续六周左右，但如果六周之后还在继续，那就需要药物去治疗了——很幸运地，我差不多六周就痊愈了。

全世界有60%的女性都会遇到这种情况，所以要了解身体构造，懂

得体谅自己，先不急着为身体减肥，而是先为心灵减负，因为你不需要把这么多压力全部自己扛。

岂止是产后，在整个漫漫人生路上，心灵减负的重要，都不亚于身体减肥。因为，并不是拥有越多物质的人越快乐，而是烦恼少一点的人更快乐！亲爱的女孩，你慢慢会懂，人生中“做减法”是一门大学问，远比身体减重更高深，获得的满足更大。一天不过就是24小时，懂得为心灵减负，才能把时间花在重要的人身上，思考有意义的事。就像现在的我，一件生活中简单的小事，都为我带来很大的快乐；以前爱各式花样疯玩，填补内心不安的我，如今却满足于和家人一起安安静静地相守。

03

亲爱的女孩们，不要以为瘦就是美，永远不要因为自己的外形而自卑，因为自信和心灵美才是美丽的第一生产力。

最后，如果我不公布一些关于美丽的独门秘籍，也太对不起买这本书的你了，对不对？

1.只靠饿肚子是不会瘦的，它反而使你面黄肌瘦，失去活力。你可以减肥，但不要为此产生无法补救的后果：不要以为吃减肥药吃死，做抽脂手术死在手术台上只会发生在新闻里，不会发生在你身上——如果你真的是一个新时代的女性的话，应该知道减肥首先要为自己的健康负责。我用自己的经验教训向你证明，如果不顾健康，你一定一定会后悔的！

2.想要减肥，你可以高调，四处宣扬，利用同侪效应，请大家一起帮你关心体重，但是真正需要下决心的只有你自己，去经历减重过程的也是你自己，当然享受结果的（无论你成功了或失败了）还是你自己。所以，女孩，你需要长期的毅力与决心。

3.在一次又一次决心减肥之际，你应该一次又一次地问自己：这是我要做的事吗？我真的需要减肥吗？我的目标是什么？我为什么想要达到那个“理想体重”？在行动之前，你应该花足够的时间，探索自己的动机，一旦动机十足了，你的行动会更有效率。

4.有时候一再逼迫自己瘦下来，只是一个天大的误会，比如你希望自己有林志玲一样九头身的模特身材，但是很抱歉，除了把照片拿去PS之外，我们的身材比例是很难“大跃进”的。如果觉得这个事实令你终生遗憾，没关系，买一面看起来会拉长体形的镜子，每天都可以在镜中看见理想的自己。

5.无论胖还是瘦，高还是矮，我们的终极目标是美丽，对吗？那么请记住，好看不好看，有时候不一定是胖瘦的问题，可能只是没有找到最适合自己的穿着打扮。打扮对了，你一样可以很迷人、很吸睛。

还有，迷人的笑容最有魅力。其实笑容也需要一些练习。多照镜子，冲自己笑笑看，或者想到时就举起手机来一张“迷人的笑容”自拍，然后和昨天的自拍照比较一下。时日久了，你对于自己“迷人的笑容”会有心得的。哎，我干脆连最高机密也告诉你好了：经常，想着一个你喜欢的人，爱人也好，孩子也好，甚至是你家里的阿猫阿狗，或者回想一个你最爱的画面，你就会不自觉地嘴角上翘。假以时日，保证你练成最好看的笑容——心中有爱，脸上才会发光，这就是美丽的最高机密。

追星，为了变得和他一样好

追星，是每个女孩成长的必经阶段，我也不例外。只不过我没想到自己“发作”起来会这么惊人。

我读小学六年级的时候，电视台接连播出刘德华主演的几部电影：《投奔怒海》《天若有情》《至尊无上》……戏中他对朋友肝胆相照、为爱人舍命牺牲的帅气性格，还有那无敌的深情眼神，让满满浪漫少女情怀的我春心萌动。有一晚，我在梦中身陷坏人之手，华仔不顾一切来救我，带着我杀出重围，然后深情地望着我，慢慢地、慢慢地靠近我……然后我俩开始缠绵热吻，那……应该是我的初吻吧！

隔天起床，我一心只想宣告天下：我、是、刘、德、华、的、老、婆！

作为一个处女座，我可是很专情的，迷恋的偶像不多，但一旦迷上一个，就久久无法自拔。那段时间，粉丝会做的事我一点都没少做：买他的专辑、房间贴满他的海报、和其他粉丝一起包车追通告、在饭店楼下苦等、存钱去看演唱会……少女时的我虽然能力有限，但零用钱和课外时间几乎都献给我“想象中的老公”刘德华了，很长一段时间，我行走江湖都以“华嫂”自称。

如今回想起那个疯狂的小粉丝，自己也觉得好笑，怎么会深信不疑自己就是华嫂？还一心认定他将开着超跑来接我，从此我俩过上幸福快乐的日子？

后来看到一段外国作家的描写，虽然没看到全文，但我认为她写的就是追星时期的我啊——“你心里思量的比可以诉说的多。你眼睛看到的比可以倾吐的多。你脑海里浮现的比任何人明了得多。”追星其实也

和追求这世上的其他事一样，投入到极致便是痴。但痴才迷人啊，哪怕台上的人一举一动都与你无关，你仍愿意坐在台下，热泪盈眶，满心欢喜。痴就痴在你始终没有参与，却也从未离场，好像一生都在看这一出戏。

可想而知，后来成为主持人的我，第一次得知华仔要来上节目时的心情会有多激动……简直要飞到天上去了！制作单位还贴心地安排了“华仔迎娶阿雅”的仪式，圆了我一桩美梦。只可惜那时我是短发，因为华仔常说，他的梦中情人要有一头乌黑亮丽的长发，所以后来我在想，要是那时候我能有一头飘逸的长发，华仔见了我，肯定会惊为天人，被我的美貌打动，真的把我娶回家！

看来，少女时的梦一直到现在都还没醒啊！哈哈！

进娱乐圈的时间长了，遇见刘德华的机会也越来越多，在多次近距离的接触之后，更是庆幸自己小时候的偶像是他。不论台前幕后，他都待人亲切，上节目时总是尽量配合并充满热忱。

印象最深刻的一次，是到某个学校和他一起出外景，当时华仔对上前要求签名合影的师生们来者不拒，非常忙碌。休息时间里，他不顾疲劳，还给我讲了个小故事：

“阿雅，做人就要像五根手指中的大拇指，也就是要做最棒的人！”说着他打开帅气的手掌，“什么是最棒的呢？你看，其他四根手指要拿东西一定要有大拇指的帮忙，所以我们要乐于助人。还有，你看，在五根手指中，大拇指是最强壮的，但也是最矮的，所以做人要有力量，但是要谦虚。”

哇！华仔讲故事给我听耶！我一边听他说，眼睛一边变星星眼，心中也冒出了无数个爱心。不愧是我的偶像！讲出这么简单又深具意义的故事。虽然只是个小故事，但却深深烙印在我的心里，我不时就会把它

拿出来回味一番，激励自己做个好人。

亲爱的女孩，如果你也像我一样追过星，那么拜托你的偶像一定要是位优质偶像，因为迟早，你也会和我一样，从开始追他是因为他的外形、他的角色，到之后深入发现他的气质、他的人格魅力。直到多年以后，你在成长，你的偶像也在成长，而且他总有新鲜的东西冒出来，值得你去追赶！

其实，追他，不是为了得到他，而是为了变得和他一样好。你的成长，你身边的人一定会感受得到，甚至连偶像都会看到你的成长！

即使我们只是芸芸众生，不是那天空中最耀眼的星，不会被人仰慕，但也要在人群中发着光。否则，就算你追到了吴彦祖，那又能怎样呢？一年以后，他在你眼里，也不是以前那个让你疯狂的吴彦祖，而只是与你粗茶淡饭度日的老公吧。或者说，即使他变成了你的老公，如果你没有在进步，他依然会离开你。

亲爱的正在追星的女孩，还有女孩的爸妈们，追星不一定是坏事。我很感谢华仔带给我的那段时光，让青春叛逆期的我，把重心全放在追逐“嫁给偶像”的轻狂梦想之上，没时间学坏。很多年轻人还因为追星，交到了一些志同道合的朋友，会有一些新的体验，会跟着偶像去不同的地方，甚至会多学一门外语。我认识一个女孩，就因为太喜欢刘若英，生在贵州深山的她，自己跑到横店刘若英拍戏的地方，从群众演员、临时演员一步步做起，直到后来真的成为了艺人的助理，并进入到娱乐行业，现在也做得风生水起呢。

有梦想总是好的，接近梦想的每一个瞬间，都会让你欢喜。也许，有很多事，不用去解释，时间会让我们懂事。只有傻子才在年轻的时候不做傻事，然后羡慕别人有故事。

当然，相比时下某些粉丝的追星，我自认还是差了一大截。现在的

粉丝会花上万元买名牌包或钢琴送给偶像。我之前访问过的一位歌迷，因为迷恋某韩国偶像团体，甚至还让开毛巾厂的爸妈，专门弄了一条生产线，生产印有偶像玉照和签名的毛巾——当天的节目上，这位粉丝把毛巾带到了现场送给偶像。我其实很想问问她的父母，毛巾销量好吗，为了支持女儿的追星，这样做真的好吗？

可怜天下父母心，最终我没有这样问她。但扪心自问，如果将来我的女儿长大了，也要追星，我该怎么办呢？

首先我会理解她，毕竟妈妈就是个教材嘛，哈哈。其次，我还是会告诉她，凡事都要有度，不能把全部时间都用来追星。否则，你就不能和真实生活中的朋友交往，不能去运动，不能去读书，不能好好过每一天，充实你自己。青春只有一次，不能全都留给偶像，总要有一些回忆和色彩是和其他人、其他事有关的。

如果你说，追星是年轻人的标签啊，不追星就不是年轻人，那么我要说，年轻不是正确的代名词，年轻只代表着错误的包袱不重，容易放下，容易重新开始。有的人不仅接受新事物、新观点，也能迅速修正自己，完善自己，那么他就可以变成强大的年轻人；而有的人把年轻时的错误观点一直养大，还辩解说这就是年轻，那么赞同的声音，就是一种不真诚的恭维。

要记得，追星，一开始是因为喜欢他，最后，却喜欢上了和他一样好的自己。

充电宝这次也需要被充电

对我来说，从十几岁出道至今，为了我喜爱的演艺事业，一直是因热爱而努力，因敬业而精业。即便这样，在2015年录制综艺节目《西游奇遇记》的经历，依然是我职场生涯的一次重大挑战。

在那五十多天里，我和周迅、金世佳、岳云鹏、金星，一行五人从千年古都西安出发，按照《西游记》的路线，整整走了六个省。除了途经不到十座城市村镇之外，大部分时间不是在沙漠就是在高山、深谷、大河。不是徒步穿越沙漠，就是在132米高的山峰体验悬崖速降，或者攀登70米高的大瀑布……难怪有人把这个节目叫作“最拼的综艺”。

旅程中令我印象深刻的事情有太多，只拣两件来说吧。第一件就是在宁夏的沙坡头穿越沙漠，一件“最该发脾气却最没脾气”的真人真事。

那天早上我们五点钟就起床化妆、出发。我和周迅是一组，任务是在荷花池里摘莲藕。中国古典诗词和民间小调，还有影视剧里把“荷塘摘藕”描绘得非常恬淡美好吧？轮到我和周迅，需要用特制的很长很长的桨划船，那支桨的长度大概是船身的三到五倍！所以只能使出全身的力气，把桨使劲地捅到淤泥里，再费力地搅动，船才有可能向前挪动一寸。于是，原本以为一个小时就能搞定的任务，我们俩足足用了三个多小时。

接下来也没有吃午饭的时间，直接去进行“飞索”。就是在高空凭借一根细细的带子向前滑动。我和岳云鹏都恐高，只好慢慢地挑战自我，心理和生理上都几乎要崩溃。

这些做完之后，又马不停蹄地跑去果园里，摘了十斤李子和十斤梨，此时我已经感觉两条胳膊像是别人的一样，完全不听我的指挥，沉

重地根本抬不起来。但是噩梦才刚刚开始！

一直到下午两点都没有吃东西的我们，被果园的李大爷热情挽留，说要煮面给我们吃！大家欢呼雀跃，岳云鹏甚至已经撸胳膊挽袖子进厨房帮忙了，节目组却说没有时间了，拽着大家离开，我们就这样眼睁睁地看着厨房渐行渐远，硬生生地把口水咽到肚子里！

所以接下来是去了哪里呢？黄河岸边！

面对着眼前的惊涛骇浪，我们来不及表达任何情绪，就被推到了羊皮筏子上，需要自己划到对岸去！用了一个多小时，我们才奋力抵达。那些你曾在油画里、电视上看到过的结实的肌肉和灿烂的笑容，听到过的嘹亮的船工号子声，都没有出现，有的只是一群手臂已经痛到要发炎，饿得两眼冒金星的我们。

终于，开始穿越沙漠了。就像游戏里的最后一关，通常是难度最高的一关，也是我们几个人已经“失血”过多，而且没有任何“开挂”的一关。

我们要先找出藏在沙漠里的50样东西（你没有看错，真的是藏在沙漠里！），比如矿泉水、护目镜等。但由于工作量太大，我们几乎只找到了很少的东西就出发了。后来证明，四个人靠一瓶矿泉水撑完6个小时，简直就是上甘岭！

第一个小时，气氛还可以，因为我们以为很快就能走出沙漠。

第二个小时，我们在心里猜测，这一定是个玩笑，不可能就这样一直走下去吧？

第三个小时，难道是画面素材还没有拍够？要不我们“演”点什么，赶紧结束这个可怕的噩梦？（虽然这是个真人秀节目。）

第四个小时，怎么还没有车来接我们？或许汽车迷路了？还是我们迷路了？

第五个小时，有人开始出现幻觉，觉得汽车已经来过了，但我们自己拒绝上车；有人甚至说自己看到了沙漠尽头的海市蜃楼；我则是努力昂着头，因为一低头，我怕眼泪就会掉下来……

第六个小时，夜幕早已降临，漆黑的天空下，是脚步越来越沉重、话越来越少的我们，和“嗖嗖”吹过的冷风……

最后的最后，因为体力透支，四个人分的一瓶水也喝完了，岳云鹏实在挺不住了，大呼救命，我们才得以停下这趟已经变得荒唐的旅程。

但上了车，我们才知道在沙漠的夜晚开车和坐车有多恐怖。翻越一个又一个陡峭的山坡，承受沙漠上行车特有的那种颠簸和陷落，使我们每个人都脸色发白，即使紧紧抓住扶手，身体依然被甩来甩去，每一下撞击都生疼。岳云鹏一直在问：“难道沙漠里开车真的就是这样吗？现在这样是对的吗？”

没有人回答他。如果你也坐在一辆比最恐怖的过山车还要恐怖一百倍的车上，我保证你也说不出话来。

后来我们才知道，即使你有驾照，也要在后座上坐三年，观摩有沙漠行车经验的老司机开三年，才能被允许在沙漠开车。

后来我们才知道，六个多小时的徒步，我们其实从青海走到了内蒙古。

但这还不是结束。因为我们又被拖到蒙古包里，当时已经接近十二点，却还要和热情的蒙古朋友来“见面三杯酒”。当时我们的身体应该已经脱水了，所以酒精在体内吸收得很快，连金世佳这样的年轻小伙子也马上就醉倒了，直接被好几个工作人员扛回酒店。

至于我呢？我当时是真的以为自己要死了。

我从返回酒店的车上就开始强忍着眼泪，因为浑身已经痛到有急性肾衰竭的感觉，腰部痛得好像有几万支小针在扎我一样。

其实平素我是个忍耐力很强的人，泪点很高，并不轻易哭，但进入酒店房间的一刹那，我开始大哭不止。

周迅则一直坐在我的床边，低声说着安慰我的话，轻轻地按摩着我的背。那画面温馨极了，却也让我知道自己是有多惨，因为在以前，这种暖心的事情，无论是给闺密买早餐还是帮姐妹骂渣男，可都是由我阿雅来做的。

原来，充电宝也有需要被充电的时候。

等到后来我和周迅的经纪人都抵达，她们几个女生合力，才把我抬到浴缸里，因为我已经完全没办法自己走路，自己脱衣服洗澡了！

尽管我在台湾录过那么多拼命的综艺节目，但那一次真的是极限，以至于最后看到等候我们多时的金星，我一把就抱住她大哭，把她都给哭毛了，还说我矫情。其实我当时真的以为会见不到女儿了……

另一次就是极其危险的悬崖降落了。

第一天我们只练习了10米的崖降，第二天马上就挑战132米高的悬崖。我害怕到什么程度？首先是我和岳云鹏都整整用了两个小时，关键是在那两个小时里，我一次都没敢低头往下看，脖子僵硬到好像折断了一样！

虽然节目呈现出来的只有短短几分钟，但对我来说，那是生命中漫长的两个小时。双手要一直拉着绳子，不停调节松紧，手臂很快就酸痛肿胀起来。

同样恐高的岳云鹏同我讲话。

岳云鹏："我好害怕，绳子万一断了怎么办？"

我："绳子应该是不会断的，但我恐高，怎么办？"

岳云鹏："我发现了，你的眼珠子一动都不动，死死地盯着前方！如果你不说话，我以为是个蜡像呢！"

我："如果我能克服恐高，岳岳，你也不要害怕绳子会断，好多比你重得多的人都没事！"

岳云鹏："你是说周迅和金世佳吗？他们俩都那么瘦，金世佳还练过体育！"

我："所以啊，他们已经成功了，我们俩只不过花的时间多一点罢了！"

岳云鹏："多一点？你知道咱们在绳子上挂了多久了吗？快两个小时了！你怎么那么淡定？"

我："其实我一点都不淡定！但怎么办呢，摄像机还对着我呢，我不想让我的小孩看到我害怕的样子！"

岳云鹏："我也不想……"

即使这样互相打气，我们还是差点放弃。中途实在录不下去的时候，我们停了下来。本来我是从来不吸烟的，但那次我和岳云鹏一起吸了根烟，平稳自己的情绪，然后继续。我把它称作是"人生最难忘的一根烟"……

这些都是很多人一生都不会有的经历吧，只要你和你的朋友，哪怕能这样经历一次，你们都会成为莫逆之交。而我们四个人在这次《西游

奇遇记》的旅程中，有无数次这样的经历，可想而知，我们会结下什么样的战友般的情谊。

其实，我也在心里一次次地问自己为什么要来参加这个节目，为什么要这么拼，我仿佛听见了自己的回答，那就是我想要给女儿做一个榜样，想要在镜头前展现出一个超越自我的阿雅……最终，我成功了。

好女孩也要走四方

《锉冰进行曲》使我的演艺事业达到了第一个高峰，我开始变得忙碌，马不停蹄地四处奔走。被大家喜欢当然觉得很开心、很幸运，但大部分的时间是被淹没在满满的工作行程里，没有更深刻的省思，毕竟那一年，我才十九岁。

因为成了大小朋友喜欢的偶像，世界展望基金会邀请我发挥明星影响力，去蒙古国进行一次探访，让更多人了解当地需要帮助的情况。出发之前，他们的工作人员就非常客气而婉转地一再向我表达，因为是公益性质，所以各项支出将非常节约，当然没有商务舱，没有五星级酒店，而且路途会很辛苦，吃得不会好，有些落后的地方没有浴室，没办法洗澡……但我想都没多想，就立刻答应了。周围的朋友们听了都觉得我答应得太快，一个都市长大的年轻人，适应得了这么艰苦的条件吗？但我觉得有人请我到没去过的地方走一走，还能为一些有需要的人做点什么，也是很酷的事！

路程很波折，大飞机换成小飞机，小飞机又换成巴士，巴士又换成吉普车，日落月升，物换星移。临出发前，我在行囊里塞进了一本书。这本书很厚，内容是探讨生死，买它是因为那时爸爸身体开始不好，我很怕他会离开我，所以我想了解，人从哪里来，会去向何方？但在台北的我，怎样也无法静下心读它，总是看了一两行就放弃。这趟旅途开始之后，身边骤然安静下来，我像一条鱼一样，顺着书中一行一行的文字，泅泳在思维的河流之中。我的阅读一路都没停下来，直到最后四周一片漆黑，原来，终于抵达了目的地。当我们终于站在一个蒙古包帐篷前，已经累得眼皮都打不开的我，不管天南地北，倒头就昏睡过去。

第二天早晨，我在一个简陋而温馨的蒙古包醒来，昨夜到这儿时一

片漆黑，现在终于可以好好地环顾四周。走出蒙古包，马上被眼前的景象震撼，怎么会有这么大的巨石？！那块巨石感觉比台北101还高，而周围没有任何其他石头，只有它孤零零的一个，矗立在无边无际的草原上。它如此宁静沉稳，在像海洋般宽广的草原上如此突兀，但它依然气定神闲，充满力量。站在巨石面前的我，显得何其渺小、微不足道，而想到这生平难得一见的巨石，又仅仅占了天地间的一隅，那一刹那，我体会到：人生不过百年，我们怎么来到这世间，又将怎么离去？我们和这世界相逢一场，拿什么还诸天地？我们和亲友今生相会，又怎么再续善缘？在巨石面前，种种工作环境中的争逐，显得多么遥远而不真实，那些曾经让我情绪激烈起伏的事情，为什么此刻一桩也想不起来了？

这趟旅程的主要目的，是要去探访几所学校。接下来的每一天，我们在天边刚露出一丝曙光时出发上路，动辄七八个小时的路程，要翻山越岭才能赶到要拜访的学校。蒙古国的冬天非常寒冷，经常会低至零下三十几度，当地很多街头儿童因为没有获得妥善照顾而冻死。所以世界展望会与当地几所学校合作，发起关怀街头儿童的爱心计划。每到一所学校，老师和同学们都热情地欢迎我们。校长和老师们把自己正式的衣服穿上，那些服饰充满了年代感，近看还有许多打过补丁的地方。我总是在握手的时候，悄悄碰触那磨破的袖口边，或是和他们合照时，手就搭在那些陈年洗不掉的沾有油渍的衣褶上。在他们真诚的笑容里，这一切都显得可爱十足，也让当时我年轻气盛的心，变得越来越平和。

在蒙古国，招待好友的方式，是送上一杯马奶。我是属马的，但长这么大还是第一次喝马奶（嗯，好像这二者之间没什么关系，哈哈）。其实刚一闻那马奶，我心里就一百个不愿意喝，因为那味道实在……太骚了！闻起来就像疯狂运动一整天之后的腋下！小S开玩笑时经常会说，你腋下的味道如何？我应该告诉她，我真的知道腋下的味道尝起来如何！反正我不懂怎么欣赏马奶，但在全校师生殷切热情的注视下，只好一口饮尽。马奶进入口中后，骚味直冲脑门，肠胃疯狂翻搅，但我硬是把阵阵来袭的吐意压下去了，结果，喝完马奶的我，因为身体极度不

适应还发烧了！

除了拜访的学校，一路上几乎没看到什么建筑，尽收眼底的只有大自然，人类是罕见的，草原与马才是这里的主人。我们这一行人则成为了绿色草原上移动的几个点点。老式的吉普车行驶在高高低低的坡上，颠簸得像在骑马，刚开始我们还觉得好玩，后来就觉得浑身的骨头都发生位移了。

就连上厕所，对我这个土生土长的城市小孩来说也是全新的体验。在这里处处都是天然公厕，任何一个小坡都是可施肥之地。问题不在"怕人看"，因为没有人，问题在于要在毫无遮掩的情况下放松地大解或小解。当我蹲下来，发现头顶上有老鹰飞过，屁股边有"咻咻"的清风掠过，我闭起眼睛感受周遭的宁静，终于顺利地……如果没有经历过这一遭，我根本不会察觉从小到大的所谓的"文明生活"，已经处处将我束缚了。许多在现代社会中视为理所当然的事情，到了真正的大自然中都要返璞归真。

依附草原而居的牧民，生活非常简单，这种简单也带给我这个城市小孩震撼。有一次经过一户人家，帐篷里只有一个生火的炉子、几件皮袄和被子，此外就没有什么东西了。一个女人蹲在帐外，处理一块比她还高，像是白色肥皂的物体。出于好奇，我上前询问那是什么，女人望着我笑着说，那是奶酪呀，是他们全家整个冬天的食物。女人的笑容在我的心上刻下了烙印。那天晚上我在日记中写道："想想自己，多容易为了一点小事生气。开车时不满路况，就在车里捶胸顿足；看上的包包被别人买走了，就会闷闷不乐；穿心爱的鞋子出门，碰上午后雷雨，也会怨天尤人、长吁短叹，觉得自己倒了八辈子霉。今天在草原上见到的女人，她的帐篷里几乎没有几样东西，一家过冬的食物只有一块大奶酪，可是，为什么她的笑容那么灿烂？为什么她的眼中有闪亮的光？她没有一点做作，如此自然知足，让我在城市中养成的娇气无所遁形。原来，快乐不是你拥有了多少，而是你能真心感谢自己所拥有的。拥有许

多物质并不是绝对的喜悦，反而可能是烦恼的根源。想想自己每天那么忙碌，反而忘了感谢生活的美好……”总之，那晚我反思许久，闭上眼睛，就看见女人美丽的笑容。

一天又一天的拜访，一次又一次的颠簸前行，一个又一个的淳朴之人，使得我的心在漫长旅程中不断地跌宕反省。这趟旅程中，被改变的不只是我，和我同行的除了有基金会的人，还有十几位五六年级的小学生，他们的改变更是明显。第一天，他们相互比较谁的玩具好、谁带的糖果多，后来看到参访学校的情况和当地小朋友的物质贫乏，他们开始把行李箱中所有的糖果文具拿出来分享，开始一起讨论如何分配礼物送给每所学校的小朋友，和当地的小朋友一起唱歌同乐。

在单纯和善的人们面前，在不喜也不忧的大自然面前，我原本以为自己是去帮助别人、改变别人的生活的，旅程结束后，我反而是得到最多帮助、改变最多的人。我的心充满了敬意。

若说这是改变我一生的旅程，应该也不为过，因为它的发酵作用很长远，一直持续到现在。工作不顺时，那个女人的笑容和那双清澈的双眼会浮现在心上；生活中，我对使用物资更加珍惜，饮料不再喝两口就扔，刷牙洗脸时水龙头不会一直开着，出门会自带购物袋，购物也变得更理性，会先想想，这东西到底是真的需要还是只是满足无尽的欲望。

亲爱的女孩，一趟旅行可能会改变你对世界的看法，然后因为你对世界的看法改变了，你自己的世界也会改变，变得更宽广。无论多大年纪，无论是否结婚生子，你一定要多出去走走，看看。古老的西方谚语说“好女孩上天堂，坏女孩走四方”，而我要说，好女孩也要走四方——

◇ 为了真正认识这个世界

因为在自己小小的领域中，时日一久难免变成了小国王、小领主，但是世界这么大、这么多元多彩，我们怎么能放弃欣赏它、认识它的大

好机会呢？只要上路去旅行，一块石头，也可能教给你意想不到的道理；一个异地的相逢，也可能开启此生不渝的友谊。旅行，就是去体验、去领悟这个世界给我们的礼物。

◇ 为了拆掉僵化的观念

谁说马路一定要靠右边走？谁说男人不可以嫁给女人？到底应该是早上起床后洗澡，还是晚上睡觉前洗澡？水龙头的水打开就可以喝吗？汤一定都是热的吗？不刮腋毛真的不礼貌吗？……旅行，可以让你见识到许多不一样的观念，有些观念你甚至根本没有察觉到它始终顽固地在那儿，已经僵化到使你的人生画地为牢了。

◇ 为了远方的橄榄树

“不要问我从哪里来，我的故乡在远方，为什么流浪，流浪远方，流浪。为了天空飞翔的小鸟，为了山间轻流的小溪，为了宽阔的草原，流浪远方，流浪。还有还有……”（三毛作词，李泰祥作曲）如果不旅行，你根本不可能知道远方有没有橄榄树，所以，为自己保留一扇开放的窗户，让生命随时都还有惊喜。

◇ 为了找到来时路

许多哲人都说过类似的道理——出走，是为了寻找来时的路。离开熟悉的人事物，有时反而会看清一直让自己陷在循环里的是什么。就像老花眼的人，因为视力退化了，要把东西拿远一点才看得更清楚。和眼前熟悉的环境拉开一点距离后，许多问题的症结，反而容易浮现。

◇ 为了让自己的灵魂更敏锐

你留意过这个现象吗，到了一个新环境，你的一切知觉都会打开，变得鲜活又敏锐。比如你刚住进一家酒店，你会特意看看窗外的风景，你会到处找找有特色的小吃，你会留意此处的花鸟风物和你家乡的不同，你会仔细聆听难以辨别的方言。所以改变一下环境，可以使一个久

居某处的人，重新打开知觉，重新认识世界。

阿兰·德波顿在《旅行的艺术》中写道：“我们从旅行中获取的乐趣或许更多取决于我们旅行的心境，而并非目的地本身。我们怀着谦卑的态度接近新的地方，对于什么是最有趣的东西，我们不带任何成见。”

那些遥远的路途，那些万水千山，全是一个敢不敢的问题。你要相信，梦里能到达的地方，总有一天，脚步也能到达。最后提醒，出发前记得带上一本好书！

做你自己就好了，因为别人都有人做了

01

我十八岁出道正式进入娱乐圈，最早在一家很小很小的频道，担任一个很小很小的节目主持人。我热爱工作，专注学习，对未来充满远大梦想。但毕竟只有十八岁，初进娱乐圈时还会有种急功近利的幼稚心态。下了节目，去逛街、看电影、逛超市时，总是忍不住为自己做“民意调查”，表面上故作平常与人接触，其实心底却一直留意对方有没有认出我来，知不知道我是谁，偶尔有人认出我了：“咦，你是不是有在那个什么节目……”别人还没说出节目名称，我就赶紧招认：“对啦，那是我！”接着顺势把头发往耳后一塞，露出自认为最迷人的酒窝笑容。

有一次，一位大婶在我得意招认之后，却摇摇头说：“啊，认错人了！”让我当场很尴尬。其实当年，大多数人与我擦肩而过时，对他们来说我就是路人甲。那几年，走路时没摔个狗吃屎真是万幸，因为我的目光总是在侦察着是否有人认出我。这种虚荣心，让我除了工作之外的生活也很辛苦，心里特别不安静。

不知不觉有一天，《锉冰进行曲》大卖，我的生活一下子被节目通告塞得满满当当，每天只能用剩下的最后一丝力气卸妆睡觉，再也不关心“有没有人认出我”“红不红”“有没有名气”这类事。反过来，我开始极度讨厌在公众场合中被认出来，不想被各种目光束缚，只想自由自在地喘上一口气。

这本来应该是我刚出道时，日夜期盼的成名滋味呀！没想到当这一天来临时我却没那么开心。有时候饿了一整天好不容易收工，和工作人

员去吃碗面，饥肠辘辘正要张口，就有路人冲上前指着我的鼻子大喊：“哈哈，阿雅呐！”我只好吞回口水，和热情的朋友拍照、握手、签名、寒暄，再坐回座位，面都凉了。

有一次，我刚睡醒，下楼买早餐，早餐店大叔却说：“来！拍一张照片，难得难得，遇到大明星！”拗不过大叔的热情，我还是和他合照了，没料到这张照片，竟然被大叔冲洗裱框，高高陈列在他的早餐店里，所有去的人都可以看到我那天穿着起了毛球的松垮家居服、睡眼惺忪、鼻头发油的模样，那个不及格的艺人形象因此被定格。

接下来几年，我走向另一个极端，讨厌曝光，讨厌成名。每次出门之前我会刻意装扮，还记得一个夏天的晚上，我戴着墨镜和口罩，头上戴着鸭舌帽，就这么“破帽遮颜过闹市”，和朋友一起走过西门町，要赶往淡水河的水门外看烟火。结果，路上还是有人认出我。最糗的是一群年轻朋友迎面走来，其中一人说：“哎，那是阿雅耶！”另外一人说：“哈，她包成那样，干脆戴面具算了！”

那天烟火很美，“砰砰”地升上天，照亮整个夜空，我的心里却低沉黯淡。我从十八岁开始在乎成不成名，但成名后却又感慨不能够再当一个平凡又自在的nobody，这好像是天平的两端，开始时追逐一端，然后又反过来追逐另一端，心情从来不曾轻松过。

就这样，当我被自己失衡的心态整得很惨时，终于开始学着退一步看。尤其是后来担任主持人，有机会接触到许多天后天王、演艺圈的佼佼者，看到他们处理工作的态度，也有机会与各行各业的朋友进行互动交流。我开始把演艺事业当成一种福气，通过工作，我可以更容易结识新朋友，会很快和大家熟悉；大家也知道我适合的发型，了解我喜欢的鞋子品牌，明白我擅长胜任的角色，喜欢和我聊天，总是对我开心地笑……这么多的体贴温暖，不是很幸福吗？

我深刻体会到，珍惜机会努力工作是没错，但生活中就单纯地回归

自己吧。很多时候，我们把“平衡”变成了一个美丽的理想和目标。其实真的平衡，只是一种心态，一种体验。真的平衡，不会太委屈自己；真的平衡，不会苦苦折磨他人；真的平衡，事事都有一种善待与柔软，自己觉得舒服，别人也觉得舒服。工作中不再有抱怨，生活中的压力才会得到纾解；生活宁静而安定，工作起来才会格外愉悦而带劲。只要把自己的心态摆正，把目标只放在当下一刻，平衡就悄悄地走进来了。

无论是在娱乐圈还是职场，成功、成名，都不会是永远的，很多今年炙手可热的人物，明年就不知道在哪里了；许多春天还沸沸扬扬的话题，秋天就已经被大多数人遗忘。娱乐圈也是职场，只不过是更加善变的职场，只能做最好的准备与努力，其他的交给运气。

别为了那些不属于你的观众，去演绎不擅长的人生。

02

在职场中“做自己”还算比较容易，对女孩来说，在“变美丽”这件事上，要想坚持做自己，可就没那么容易了。

对我来说，我天生个子不高，如果总是羡慕林志玲，难道要我把腿打断，加上一截钢筋吗？我就是肉肉脸，难道要我去做危险又吓人的削骨吗？其实我的脸和我的身体都承受不了这些吧。

你也一样。

每个人都会觉得自己缺一些什么，但只是缺少并不会让我们不快乐，只有当你钻牛角尖地把注意力放在自己缺什么上，我们才会不快乐。

青春期的我，还会把这种不快乐放大，加重，于是就搞出了一件啼

笑皆非的事情。

那时我才二十岁出头，有一天陪朋友去整形医院。那是我第一次踏入整形医院，对什么都很好奇，突然心血来潮想要去除法令纹，可能是鸡蛋里挑骨头，只有我自己瞧着碍眼吧。但我还是跟美容师强调“从小到大法令纹都很深”。美容师仔细看了看我的脸，劝我别打针，她说我的法令纹并不严重，而且一般不能打在法令纹上，打了之后会变得没有表情。但我一再坚持不断恳求，执意要打，就这样，我第一次注射了肉毒杆菌。

肉毒杆菌的威力要在打完针的三四天之后才会显现，结果我完全忘记了这件事，然后一切如常。直到有一天清早一起床，整个傻眼了！我以为自己要么是面瘫了，要么是中风了，因为我完全没办法哭和笑！

我吓得马上要去看医生，就在出门之前，忽然想起打过美容针这件事，难道和那有关？我赶紧拨电话给美容师，果然不出所料，就是肉毒杆菌打在法令纹上的后果。但是那个时候的整容技术可能没有现在这样发达，所以当时毫无补救办法，只能等待。

两天之后我去录制节目，现场的气氛很诡异：大家都觉得阿雅和平时有所不同，一脸严肃的样子，但又不知道是谁惹到了我。有人窃窃私语，有人远远观望，只有我自己清楚，我哪里是严肃，分明是因为做不出表情而痛苦啊。

但录节目就是会发生很好笑的事情啊，我也只能奉上皮笑肉不笑的笑，仿佛僵尸一般，口中发出“哈哈哈哈”的声音，脸上却没有表情，不知道当天有没有吓到别人。

更精彩的是闺密小S听说了这件事，竟然全家组团来围观我。门铃一响，我打开门就傻眼了，头一次发现，大S和小S的家离我家这么近，真不是一件好事！

但我也没怎么生气，一是因为我们好闺密之间都太熟了，二是因为我自己也觉得这件事确实太好笑了，换作是我，估计也会冲到对方家里去看个仔细。

这次失败的美容经历，其实还算小事，因为肉毒杆菌的威力会逐渐消失，如果是动了其他部位，用了其他手段，恐怕就回天无力了。这个恐怖的经历给了我三点教训：

首先，二十岁出头的女孩根本不用打什么针嘛！

其次，请听听专家的建议，不要一意孤行。

最后，也是最重要的，要认识到有些东西就是长在你的身上，硬要除掉的话，后果会很悲惨。那次失败的经历之后我接受了自己的法令纹，也敢于大笑了，就算法令纹是我的标签，也是我要爱的自己的一部分！

羡慕嫉妒恨，不如欣赏尊重学。每个女人都有自己的美丽，与其关注别人的美丽，不如挖掘自己的美丽，其实这样，反而容易多了。比如你羡慕别人，其实就是在羡慕她被很多人喜欢，那么现在请静下心来，问问自己，你有没有让别人喜欢的地方？如果找到了，去放大那些地方就好了。因为，自卑不是来自你的缺点，而是没有足以对抗的优点。

我们要学着做自己，并优雅地放下不属于自己的。如果硬要把自己变成别人，你会变得很没有安全感。而且你以为别人看不出来吗？才不是呢，僵硬得很，不自然得很——我说的可不只是整形脸哦。

来，跟着阿雅默念以下警句箴言，相信我，它们会在你心里产生神奇的作用——

“我”是谁？是别人口中的那个人？还是我自己期望成为的那个人？

“我”可以存在多久？八十年？一百年？若有天我终究会老，是不是该让自己开心快乐地老去？

在我工作的地方，哪里可以找到“我”？在我生活的地方，哪里可以找到“我”？在这个地球，哪里可以找到“我”留下的足迹？我们能留下的，是在别人心中的印象，而那些印象不在于我们长得如何，而在于我们的行事作风是否美好优雅。

试着今天把注意力放在自己拥有的美好，而不是未能得到的不足，看看会发生什么？

“大暴君”学会“慢生活”

有一次我到一家高级的发廊洗头发，那一天帮我洗头的助理，不知道为什么，动作非常急躁，搓揉的力道又重又猛不说，冲水时也弄得水花四溅，让人提心吊胆。洗到一半，我实在忍不住了，小心翼翼地问她：“你在赶时间吗？你洗得好急，让我不舒服。”

洗发助理的动作顿时停了半晌，回答说：“啊？你没有在赶时间吗？我以为所有的客人，都在‘赶时间’，我自己也着急赶惯了，不知不觉下手就重了。真是对不起。”

她的话不禁让我想到了自己。

我从小是个性急的丫头，二十几岁的时候，甚至一度因为急性子而玩命，比如一边开车一边化妆，还一边讲电话！自以为很行，可以同时做好多事，结果妆也没化好，电话沟通也讲得不清不楚，幸好没有因此酿成大祸。像这样急急忙忙，当时不以为然，现在想想，能毫发无伤真是命大。

年少时这种急躁的性子，一不小心就把我变成了自大的暴君。

家里就姐姐和我两个小孩，姐姐凡事护着我让着我。下雨天，是她到公交车站为我送伞；半夜肚子饿了，是她跑去便利店给我买宵夜；还记得生命中的第一次失恋，是她陪我度过肝肠寸断号啕大哭的时刻。小时候我总是躲在姐姐身后，长大了一点，她发现爸爸更宠我，于是她就会躲在我身后，想吃什么零食，叫我去找爸爸要……

但这样的体贴，却把我宠成了一个骄纵没耐心的坏妹妹。

我出道比较早，每次在外面有什么烦心事，就会立刻回家对家人发脾气；同样的，一有什么事需要家人帮忙，也总是苛求他们要立刻办到。日子久了，我发现家人都有一点怕我，这让我觉得更不开心，但又不明白问题出在哪里。

有一次，我下了通告回家，到门口才发现忘了带钥匙，当下我就打电话给姐姐，叫她回来替我开门，姐姐接起电话的时候，她正在忙公司的事情，一时走不开，她说："好，但我必须先处理完手边的事情，等我一下哦。"

我一听就觉得不爽，拿出老妹的霸气，对姐姐说："不行，我上完通告快累死了，你叫我去哪里晃荡等你下班？我要你现在、立刻、马上就回来给我开门！快点啦！"

大概不到十五分钟，姐姐就打出租车赶回来了。一见她，我嘴巴就停不了地抱怨，进门之后，我依然板着一张脸，一转头，发现她突然泪崩，吓了我一大跳。她一边啜泣一边说："你只顾着自己，根本不关心我在公司处理什么事。我能这么快赶回来，是排除了多大的困难啊，但是给你开了门之后，你连一句谢谢都没有。"

姐姐的眼泪一下子把我敲醒了。是啊，从小到大，都是姐姐随时在我身边为我加油打气，我自认心里头"最爱老姐"，但对待我爱的人，我怎么会越来越急躁呢？

姐姐的眼泪让我发现"性急会伤人"，尤其是伤到最爱的人。于是，我下定决心要"变得有耐性"。接下来几天，我和姐姐说话，处处提醒自己要慢慢说，要有礼貌，要客气而委婉……到最后还是姐姐先受不了，她笑着说："你这样感觉很奇怪耶，好不自然，该不会是又对我有什么要求了？你缺钱吗？要向我借钱是吧？"

这才发现，我这个"急着想要改变"也是一种着急，我得慢慢来，首

先要对自己有耐心，用时间来验证自己的改变。

据说古老的印第安人有个习惯，当他们的身体移动得太快的时候，会停下脚步，安营扎寨，耐心等待自己的灵魂前来追赶。有人说是三天一停，有人说是七天一停，总之，人不能一味地走下去，要驻扎在行程的空隙中，和灵魂会合。

但是怎样才能“慢”下来呢？不妨学学梁朝伟和刘嘉玲这对恩爱夫妻。性子慢的梁朝伟这样对性子急的刘嘉玲说：“当你发怒的时候，请在说话之前先停顿三秒，这三秒很重要，它会给你一个空间，不让理智完全被情绪取代——而等你慢下来之后，还想说的话，还想做的事，也会有了更好的方式去说、去做；反之，如果没有那三秒钟，你只是跟着情绪说出愤怒的言语，一时冲动会造成日后深深的懊悔。”

经过了这么多年，我的耐心比以前要强多了，和姐姐的感情也变得更亲密，姐姐现在会说，我是她全世界最爱的人，哈哈。

亲爱的女孩，生活和职场中，难免会有容易急躁的时刻：兴奋时，脱口而出承诺一些事，比如老板要给员工大大地加薪，比如父母给孩子一口气报名好几个兴趣班，可是冷静下来，发现不一定做得到，不一定效果好。而低落的时候，往往也会急躁，分不清方向，辨不明敌友。也许对方只做错了一件事，你的指责却变成了对这个人的评价，从而说了重话，爆发了很多负能量。可是冷静下来，发现那些指责对事情并没有帮助，反而伤害了两个人的感情。

急躁是一种个性和习惯，经常会在不自觉中伤了他人、坏了大事。尤其现代社会一切越来越快，生活节奏、人际互动都像上紧了发条，一味求快，许多迷人的细节消失了，许多深远的底蕴也肤浅了。

我的急性子经过岁月的洗礼，才慢慢地磨掉。随着年纪稍长，我渐渐明白一个道理：真正懂得快的人，一定也是懂得慢的。懂得慢，才有

机会去发现事情的窍门在哪里；懂得慢，他才能品味做事情时如何巧妙结合众人之力，体谅他人、了解他人；懂得慢，他才会把事情的环节一步一步都做好，有了这些扎实的基础，当要飞快加速起来时，他也会办得到、办得漂亮，力气刚好、效果也刚好。